Леонид Вехов

ИМБИРЬ

для ЗДОРОВЬЯ, ДОЛГОЛЕТИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ, НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

150 целительных рецептов

Сильнее, чем женьшень

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Восхитительная пряность, которая одновременно является лекарством от многих болезней, отличным средством для улучшения пищеварения, ценнейшим компонентом диет похудения, важным фактором повышения качества жизни и активного долголетия, мощным афродизиаком — все это имбирь. Он прекрасно справляется с болезнями, при этом его легче купить, чем женьшень, и он не дает такого запаха как лук или чеснок.

Используя его в кулинарии, вы не только улучшаете вкус любого блюда, но и параллельно оздоравливаете свой организм, боретесь с лишним весом и улучшаете настроение.

- Леонид Вехов
  - Предисловие.
  - Что следует знать об имбире
    -
    - ИМБИРНАЯ ИСТОРИЯ
    - ПОКОРЕНИЕ МИРА
    - ИМБИРЬ НА РУСИ: ЗАСТОЛЬЕ И ПРЯНИКИ
    - СОСТАВ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ
    - КАК ИСПОЛЬЗУЮТ КОРЕНЬ ИМБИРЯ
    - ПРИМЕНЕНИЕ ИМБИРНОГО МАСЛА
    - ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ ИМБИРЯ
  - Напитки
    - БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ИМБИРЯ
    - АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ИМБИРЯ
  - Салаты и закуски
    - ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ
    - САЛАТЫ С ПТИЦЕЙ
    - САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
    - МЯСНЫЕ САЛАТЫ
    - ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ
    - МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ
    - ДРУГИЕ ЗАКУСКИ
  - Первые блюда
    - ОВОЩНЫЕ И ДИЕТИЧЕСКИЕ СУПЫ
    - СУПЫ С ПТИЦЕЙ
    - СУПЫ МЯСНЫЕ

        - РЫБНЫЕ СУПЫ
        - ГРИБНЫЕ СУПЫ
        - ДРУГИЕ СУПЫ
    - Вторые блюда
        - БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
        - БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ
        - БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП
        - БЛЮДА ИЗ МЯСА
    - Десерты
        - ВЫПЕЧКА
        - ЗАСАХАРЕННЫЙ ИМБИРЬ
        - ВАРЕНЬЕ С ИМБИРЕМ
        - ДРУГИЕ ДЕСЕРТЫ
    - Соусы, заправки, приправы
        - НАСТОЙКА ИМБИРЯ
        - ЗАПРАВКИ
        - ИМБИРНАЯ ПАСТА
        - СОУСЫ
        - ПРИПРАВЫ
    - Приложение
    - ПРИМЕЧАНИЕ И СОВЕТЫ
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4

Леонид Вехов
Имбирь. 150 целительных рецептов для здоровья, долголетия, профилактики болезней, нормализации веса

Предисловие. Целительных рецептов должно быть больше!

После выхода моих книг, посвященных имбирю[1], я получил множество писем от людей, которым понравились лечебные свойства имбиря, но которые сожалели, что в моих книгах так мало кулинарных рецептов. А ведь и вправду, у нас дома имбирь используется постоянно — ведь его лечебные качества неотделимы от кулинарии. И совершенно здоровые люди, и унылые хроники, и внезапно заболевшие — все могут использовать имбирь на своей кухне!

Имбирь и вкусен, и полезен. Ну где, скажите пожалуйста, вы найдете еще такой удивительный продукт, который излечивает сотни болезней, является профилактическим средством, не позволяющим болезни настичь вас, при этом может использоваться в любых блюдах — и сладких, и соленых, горячих и холодных, освежающих и согревающих? А ведь при этом он активно применяется во многих системах похудения и является упоительным афродизиаком!

В приведенных в этой книге рецептах я дам краткие рекомендации по использованию имбиря в различных случаях, но более подробную информацию о лечебных его свойствах вы найдете в другой моей книге «Имбирь-целитель», а использование имбиря для укрепления здоровья, активного долголетия и в романтических целях можно прочитать в книге «Имбирь. Женская красота, мужская сила, долголетие, система похудения». А тем, кто озабочен необходимостью очистить организм от шлаков и токсинов или пробует различные системы похудения, рекомендую нашу совместную с Григорием Михайловым книгу «Очищение имбирем».

Молодым и старым, здоровым и больным, любящим вкусно поесть и религиозным аскетам — имбирь подходит всем.

У меня дома без него не может состояться ни одно застолье, ведь это любимая приправа моих детей и внуков. Наши друзья тоже пристрастились к имбирю и теперь мы обмениваемся с ними рецептами и стараемся удивить друг друга каждый раз, находя или изобретая все новые и новые рецепты.

В этой книге я приведу многие из них — и каждый мы испробовали сами. И это далеко не все рецепты, которыми бы я мог поделиться — чтобы записать все, понадобится не такая

маленькая книжка как эта, а толстый том размером с энциклопедический словарь. Но все же я постарался отобрать максимально разнообразные рецепты.

Имбирь позволит вам разнообразить свой стол и порадует ваших друзей, а заодно улучшит пищеварение, послужит замечательным барьером против инфекций и укрепит вашу нервную и сердечно-сосудистую системы. Ну а тем, кто страдает от диабета или мучается от хронических заболеваний, он позволит снизить остроту проблемы.

Желаю вам приобщиться к восхитительной кулинарии с использованием имбиря. Вы можете даже не задумываться о здоровье, хорошем настроении, аппетите, лишнем весе — имбирь все сделает за вас. Уверяю вас, регулярно потребляя имбирь, вы надолго сохраните здоровье и сделаете качество своей жизни намного выше! Правда слишком увлекаться не стоит — любой продукт окажется вредным, если принимать его слишком в больших количествах — даже вода или кислород. Поэтому ежедневная чашечка имбирного чая и добавление имбиря в ваши блюда 1–3 раза в неделю — этого будет вполне достаточно. Приятного вам аппетита!

Я с любовью и нежностью посвящаю эту книгу своей дражайшей соратнице, надежному другу и супруге Юлианне Николаевне, ведь без ее помощи, советов и поддержки эта книга никогда не была бы написана!

Что следует знать об имбире

Как непревзойденная пряность, нежный целитель, очищающий душу и тело корешок, имбирь известен уже более пяти тысячелетий!

ИМБИРНАЯ ИСТОРИЯ

Считается, что родиной одной из древнейших пряностей является архипелаг Бисмарка — островная группа Меланезии в Тихом океане. Однако даже там ныне он не встречается в диком виде — сегодня это тщательно возделываемая культура.

Вот уже более пяти тысяч лет имбирю слагаются гимны и песни, описание его свойств входит во все древние и современные лечебники Китая и Индии, его упоминают в своих трактатах великие философы и просветители Востока и Запада.

ПОКОРЕНИЕ МИРА

Начали культивировать его в Индии в III–IV веке до н. э. и очень скоро эта пряность попала в Китай. Некоторые ученые сегодня утверждают, что именно благодаря обширным лекарственным свойствам и изысканному аромату имбиря, которые позволили ему стать любимым лакомством и правителей, и народа, имбирю удалось то, что не под силу ни одному другому известному средству. Например:

• Индии и Китаю на протяжении долгих тысячелетия удавалось избегать повальных и погибельных эпидемий — несмотря на тропическую жару, отсутствие элементарной санитарии, высокую скученность населения;

• Удивительные для западного человека способности тибетских монахов, индийских йогов и иных восточных кудесников отчасти обусловлены использованием имбиря, позволяющего очистить тело и душу — ведь это единственная приправа, которую рекомендуется употреблять во время любых религиозных и медитационных практик;

• Взгляните на статистику: Индия и Китай по численности населения сегодня превосходят совокупную численность всего остального населения земного шара! Немаловажную роль в этом, безусловно, играет имбирь — ведь это не только лекарство и восхитительная пряность, но и мощный афродизиак;

• Один из моих знакомых, ученый, который более 15 лет работал в Японии, утверждает, что среди японцев очень мало полных людей, ведь для того, чтобы набрать лишний вес, человеку нужно отказаться от употребления имбиря, а ведь имбирь у них входит в рецептуру многих национальных блюд.

Список таких фактов можно продолжать до бесконечности. И, конечно же, далеко не один имбирь является причиной всех этих чудес. Восточные практики самосовершенствования, развития духовности, физических упражнений, образ жизни, совершенно непохожие на западные жизненные цели и многое другое в совокупности лежат в основе большинства из них. Но все-таки какая-то, пусть и не слишком большая, но безусловно значимая роль по праву принадлежит имбирю.

Три тысячи лет назад восточные купцы привезли имбирь в Египет и с тех пор он стал неотъемлемым средством египетских целителей. Начиная с IV века до н. э., крупнейшим перевалочным пунктом продажи имбиря стала — и оставалась долгое время — Александрия.

На протяжении тысячелетий вокруг имбиря складывались

легенды, которые успешно поддерживались неутомимыми и изощренными рекламистами — арабскими купцами. Легенды и сказки о стране на краю света, далеко за Красным морем, «стране троглодитов», которые выращивают и зорко охраняют волшебные корешки, дополнялись «личными» рассказами охотников за имбирем о трудностях и опасностях, с которыми приходилось им сталкиваться, дабы добыть заветное лакомство. Цены на чудодейственный порошок взлетали на невероятную высоту.

В Древней Греции имбирь служил преимущественно приправой к изысканным кушаньям наиболее богатых домов. У римлян эта пряность оказалась востребованной гораздо шире — не только как пряность, но и как лекарство.

Римляне заметили необыкновенные освежающие свойства имбирного запаха и догадались, что его можно использовать для изготовления ароматической соли. Ароматическую соль с имбирем широко использовали в средневековой Европе знатные дамы: считалось неприличным выходить из дома, не имея в ридикюле флакончик с нею.

Ценились и особые свойства имбиря, пробуждающие сексуальное влечение. Так, древнеримский врач и просветитель Клавдий Гален, автор классического труда «О частях человеческого тела» писал:

> «Мужчины исцелятся от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, корицу, кардамон, мускатный орех».

Латинский писатель-эрудит, автор «Естественной истории» Гай Плиний Секунд (более известный как Плиний-старший) в своей работе «De MateriaMedica» («Фармакология»), описывая согревающее действие имбиря, упоминает пользу его для пищеварения и указывает на него как на противоядие.

В I веке н. э. великий знаток и почитатель кулинарного ремесла Целиус Апициус с большим успехом ставил эксперименты в приготовлении самых разнообразных блюд с добавлением имбирного корня и других восточных специй. Опытным путем он создал множество рецептов, большая часть которых стала основой европейских блюд с использованием имбиря.

В V веке н. э. европейские моряки научились выращивать имбирь в горшках, которые брали с собой в долгие походы — он помогал защититься от цинги и обезопаситься от инфекций, подстерегавших мореходов в дальних странах.

В Англии уже в X веке н. э. лечебные свойства привезенного «троглодитского» дива были занесены в Англо-Саксонский

медицинский справочник. Кроме того, имбирь частенько упоминался в английской научной литературе. Из ботанических описаний свойств имбиря как растения первым считается подробное описание неизвестной европейцам культуры, сделанное путешествующим по Индии в XIII веке братом Марко Поло, Джавани де Монте Корвино. Однако сам имбирь появился и сразу полюбился в Европе гораздо раньше, а в Средние века он был признан одним из основных средств для профилактики холеры, чумы и других эпидемий. В силу уникальных свойств свежих корневищ долго сохранять свою свежесть, имбирь стал первой восточной специей, проникшей из Индии на запад и север и широко распространившейся вдалеке от своей родины.

По свидетельствам монастырских летописей, в Германии и Франции имбирь появился в IX веке, а в Англии — в X веке н. э. Немецкая аббатиса бенедиктинского монастыря и одновременно автор одних из первых книг по фитотерапии в средневековой Европе Хильдегарде Бингенская (1098–1179) рекомендовала имбирь как тоник и стимулятор. В англосаксонских медицинских справочниках XIII–XIV веков мы уже встречаем детальные описания лечебных свойств имбиря, в том числе, описывалось его превосходное действие при истерии.

В те времена в Англии один фунт (примерно 0,45 кг) имбиря из Мекки стоил 1 шиллинг 7 пенсов — примерно столько же, сколько овца или баран. В качестве редкого деликатеса имбирный хлеб подавался на королевские столы и был одним из любимейших лакомств многих европейских монархов.

В XIII–XIV веках арабы привезли имбирь в Восточную, а португальцы — в Западную Африку.

В начале XVI века имбирь одним из первых был завезен в Америку, и полюбился прибывавшим туда пионерам. Вскоре испанцы расширили торговлю, отправляя имбирь в Мексику, Вест-Индию, на Ямайку, где он быстро распространился — благодатный климат, потребность в его целебных свойствах и возможность заработать на его продаже позволили некоторым умельцам организовать выращивание имбиря вдалеке от его родины. И уже к середине века Вест-Индия стала крупным экспортером имбиря: только в одном 1547 году в Испанию из Вест-Индии было привезено более двух тонн целебных корневищ. А в 1872 году только в Англию было ввезено 32 174 центнера имбирного корня.

Король Англии в 1509–1547 годах Генрих VIII ценил не столько кулинарные, сколько лечебные свойства имбиря. Именно с легкой руки этого ветреного тирана имбирь в Англии, а затем и в континентальной Европе стал одним из самых популярных

средств профилактики и лечения чумы.

Настоящим фанатом имбиря была королева Англии Елизавета I. Королева, чье правление (1558–1603 гг.) названо «золотым веком Англии», когда расцвел и укрепился международный авторитет страны, которая в этот период стала «владычицей морей», сменив на этом посту Испанию. Именно Елизавета I ввела в моду (а возможно, и сама придумала) имбирного человечка — имбирную коврижку, которую до сих пор любят миллионы детей во всем мире. Для «вывода в свет» имбирного человечка был организован специальный бал, где он был представлен высоким гостям. Затем сотни имбирных человечков оказались на столах, при этом повара проявили чудеса, сделав многих человечков похожими на наиболее знаменитых из приглашенных гостей.

Вскоре появился и «имбирный домик», который до сих пор пекут на Рождество. И имбирных человечков, и имбирный домик очень любят дети, поэтому в Англии и некоторых других странах их пекут на разные семейные праздники, а кулинары делают их на заказ, похожими на именинников или родной дом. Имбирь был таким популярным, что в Лондоне даже появилась Имбирная улица (Gingerstreet).

В знаменитой пьесе «Двенадцатая ночь» Вильям Шекспир замечает: «Имбирю надлежит во рту гореть». Способность имбиря «во рту гореть», очищая дыхание, зубы и десны, оставляя после себя свежее дыхание и защищая человека от многочисленных инфекций, очень ценились в перенаселенной Европе и как непревзойденная пряность, и как действенное лекарство, и как защита от болезни во время эпидемий.

Долгое время немецкий город Нюрнберг считался столицей имбирных пряников, которые там делались по сотням разных рецептов. Но пекли их не только в Германии. В средние века во многих странах Европы были образованы пряничные гильдии и имбирные цеха — закон охранял производителей: никто вне этих гильдий не мог продавать имбирные пряники и печенье.

Сегодня крупнейшими производителями имбиря являются Индия, поставляющая на мировые рынки около 25 тысяч тонн сухих корней в год (половина всего мирового производства), Ямайка и Китай. Кроме того, его выращивают в Австралии, Аргентине, Бразилии, Нигерии, Вьетнаме и Японии. Продажи свежего корня имбиря и порошка имбиря растут год от года. Только из Индии имбирь поставляется в более чем 50 стран мира, в том числе и в Россию.

ИМБИРЬ НА РУСИ: ЗАСТОЛЬЕ И ПРЯНИКИ

Испокон веков необыкновенно популярен был имбирь на Руси. Его добавляли в квас и медовуху, сбитни и варенье, сдобные булочки и куличи. Именно благодаря имбирю у нас появился «пряник» — изначально это было особое печенье из Тулы, в которое добавляли имбирь, славящееся по всей стране. Пряный вкус, полюбившийся россиянам, выделил это печенье из общего ряда, и ему было присвоено свое название «пряник», а выражение «тульский пряник» стало общеупотребимым. Сегодня большинство пряников делают без добавления имбиря, а жаль.

Встречаем имбирь мы и в знаменитом «Домострое»:

> С зелий мед ставити со всякими: с мушкатом и с корицею и с гвоздикою и с инбирем и с иными всякими зельи, положити меду кислова, которого ни буди, в малые бочечки да подкормити патокою, да те зелья истерти мелко да класти в мешечки портяные, да темешечки с теми зельи положити в те малые бочки, и в мед на нитках повесити в воронки, а воронки закрывати накрепко, чтоб из бочек дух не выходил.
>
> *«Домострой», цитата приводится по списку XVII века*

Русский поэт и драматург Алексей Константинович Толстой в былине «Садко» (1872 г.) упоминает об имбире: царь спрашивает у Садко, почему тот так не весел:

> Кутья ли с шафраном моя невкусна?
> Блины с инбирем не жирны ли?

Упоминание о царском столе не случайно. Еще до «Садко» А. К. Толстой по материалам «Росписи царских кушаний», Кремлевским расходным книгам и другим литературным источникам составил описание царского пира:

> На столы поставили сперва разные студни; потом журавлей с пряным зельем, рассольных петухов с инбирем, бескостных куриц и уток с огурцами. Потом принесли разные похлебки и трех родов уху: курячью белую, курячью черную и курячью шафранную [2]. За ухою подали рябчиков со сливами, гусей с пшеном и

тетерок с шафраном.

Вероятно, источником послужило перечисление блюд царского обеда:

> Жаркое; лебеди; жареные павлины с распущенными хвостами в виде опахала; кулебяки; курники; пироги с сыром и мясом; блины; кривые пирожки; оладьи; меды вишневые, можжевеловые, черемуховые; иностранные вина; студени; журавли с пряными зельями; рассольные петухи с имбирем; бескостные куры и утки с огурцами; похлебки; курячья белая уха; курячья черная уха; курячья шафранная уха; рябчики со сливками; гуси с пшеном; тетерки с шафраном; меды смородиновые, княжьи, боярские; вино Аликант, Бастр, Малвазия; сушеные сливы.

Подобные же описания мы встречаем и у Н. М. Карамзина в «Истории Государства Российского», например, в X томе от 1824 г. упомянуты почти все эти блюда, которые царь поставлял послам из кухни «Кормового Дворца».

Очень часто рядом с имбирем соседствовал шафран. Объяснение этому находим в известном словаре Даля:

> ИНБИРЬ — м. имбирь, растен. атотит Zingiber или Zingiber officiate, и в особ, пряный корень его; это белый инбирь; желтый же есть корень растенья того же семейства Curcuma longa.

Упоминает он о различных продуктах с имбирем:

инбирный, к инбирю относящ., им приправленный, имбирное пиво, водица; имбирное варенье, патока с инбирем, вареная с инбирем, инбировка, инбирка яросл. настоенная на инбире водка, ин-бирная настойка.

У Даля можно встретить и клич продавца:

> Патока с имбирем — варил дядя Симеон!
> Тетушка Арина кушала, хвалила;
> дядя Елизар пальчики облизал.

Знаменитый ученый, историк, географ, журналист и писатель, автор известных книг по кулинарии Вильям Васильевич Похлебкин отмечал, что преимуществом России от Европы было то, что имбирь ввозился в нее прямиком из Китая:

> По сравнению с Западной Европой в России,

лежащей на полпути из Азии в Европу, цены на ходовые пряности были сравнительно невысокими

Популярность имбиря была так высока, что это слово употребляли для различных пояснений. Так в словаре XVIII века разъясняется слово «декохт» (теперь это устаревшее слово, в XIX веке оно было заменено на «отвар»):

> Известны были декохты простудный, потовой, возбудительный, грудной, кровоочистительный. Ср.: Вылечился, употребляя взварец или декохт, составленный из сухой малины, меду… и инбирю.

Словарь языка XVIII века, VI, 80–81

Как видим, имбирь был весьма распространенной приправой на Руси. И уж, конечно, без него не обходился ни один пир. Представить себе роскошный стол без имбиря — то же, что представить его без соли.

В «Сказании о роскошном житии и веселии» (конец XVII века) в описании страны изобилия тоже упоминается имбирь:

> А около гор и по полям, по путем и по дорогам, перцу валяется, что сору, а корицы, инбирю — что дубова коренья.

В XVIII веке Доктор Изящных Наук, Философии и Медицины, находящихся при Московских Департаментах Правительствующего Сената, Феликс Лоевский написал «Полный настоящий простонародный русский лечебник» — книгу, которая переиздается без каких-либо изменений и поныне. В этом лечебнике корень имбиря рекомендуется принимать при самых разных заболеваниях — желудочных болезнях (несварение, спазмы, повышенная кислотность), одышке, эпилепсии, параличах, ударах и даже от старости. В те времена дикий имбирь считался столь же доступным и привычным для простого россиянина средством, как рябина, ромашка или щавель.

Русский поэт и критик князь Петр Андреевич Вяземский в своих записных книжках за 1830 год, говоря о каторжниках, пишет:

> Когда в 1812 году Магницкий жил в ссылке, в Вологде, какой-то доморощенный вологодский поэт написал следующие стихи:
>
> Сперанский высоко взлетел,

Россию предать хотел:
За то сослан в Сибирь Копать инбирь.

У А. И. Герцена в «Записках одного молодого человека» (1840 г.) мы находим:

> Воображаю, что в эти минуты я был очень смешон; живой характер мой мудрено было обвязать конфектным билетом ложной чувствительности, и вовсе мне не было к лицу ваять нравственные сентенции из патоки без инбиря жанлисовской морали.

Известный русский писатель Н. С. Лесков, которого мы знаем по сказу о Левше, в своей повести «Житие одной бабы» (1863 г.) отмечает:

> Угощенье было богатое: пироги, щи со свежиной, похлебка с потрохами, гуси жареные, солонина духовая с хреном, гусиные полотки, а после закуски разные: орехи, подсолнухи, столбики с инбирем и круглые прянички, а детям коньки пряничные. При этом, разумеется, было и выпито вдоволь и водки, и пива, и домашней браги, и меду сыченого.

Как видим, очень популярен был имбирь на Руси. Как приправа он делил пальму первенства среди специй только с перцем. Жаль, что сегодня перец у нас оказался гораздо популярнее — в годы Советской власти имбирь в страну практически не ввозился, и привычка употребления имбиря исчезла. А ведь раньше, в отличие от перца, его добавляли практически во все кушанья — и горячие, и холодные, и мясные, и сладкие, и в каши, и в пиво, и в похлебки, и в хлеб.

СОСТАВ И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ

ВИДЫ ИМБИРЯ

Имбирь — камышеобразное тропическое растение семейства имбирных (Zingiberaceae). В диком виде он не встречается и возделывается исключительно как огородное растение.

Целебными свойствами обладает корневище имбиря, которое роговидно разветвлено в горизонтальной плоскости. Эти корни являются придаточными и образуют мочковатую корневую систему. За корень нередко принимают видоизмененный подземный побег — корневище, от которого отходят как зеленые надземные побеги, так и придаточные корни. Клетки корня насыщены эфирным маслом, дающим целебной сердцевине корня желто-зеленый цвет.

В кулинарии и фармацевтике различают два вида имбиря, различающихся способом предварительной обработки:

• черный имбирь — не подвергшийся предварительной обработке;

• белый имбирь — предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя.

Черный имбирь имеет более сильный запах и более жгучий вкус. На изломе или после очистки шкурки любой имбирь кажется светло-желтым с чуть зеленоватым оттенком. Плоть молодых корневищ почти белая, а чем старше корневище, тем желтее оно на изломе. Для использования оба вида имбиря высушивают на солнце.

Имбирь растет в теплом и влажном климате на высоте до 1500 м над уровнем моря. Размножается корневищами, которые выкапывают через 6-10 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть и отмирать. Выкопанные корневища промывают и сушат на солнце. В российских условиях имбирь не растет в огороде, но его можно вырастить как комнатное растение — в широких и неглубоких ящиках и горшках.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ

Тем, кому имбирь знаком лишь по маринованным ломтикам имбиря в суши-барах, может быть невдомек, что это не только вкусная и ароматная пряность, но и чудодейственное лекарство, обладающее еще и огромным количеством целебных свойств. В

официальной фармакологии хорошо изучены и широко используются такие его свойства, как:

- антиоксидантное;
- антисептическое;
- бактерицидное;
- ветрогонное;
- возбуждающее;
- заживляющее;
- обезболивающее;
- отхаркивающее;
- противоспазматическое;
- рассасывающее;
- потогонное;
- стимулирующее;
- тонизирующее.

Кроме того, имбирь позволяет *уничтожать остатки* запахов и вкусов во рту, и вы получаете возможность после одного изысканного блюда попробовать другое, не менее изысканное, и вполне насладиться его чистым вкусом, после окончания еды сохранить свежими и здоровыми десны и зубы. Так что имбирь оказывается гораздо полезнее жевательной резинки, которая вызывает повышенное выделение желудочного сока, пробуждает необоснованный аппетит и, в конечном счете, ведет к развитию гастритов, язвенных болезней, перееданию и ожирению.

Для многих лекарств и трав имбирь является «нормализатором», усиливая или снижая их действие, донося полезные элементы до каждой клетки тела, регулируя объемы поступления лекарства в больные места. Если добавить к этому его собственные достоинства, то оказывается, что во многих случаях он является абсолютно необходимым в комплексной терапии.

Однако некоторые рекомендации по применению имбиря все же следует учитывать. Как правило, имбирь усиливает действие других лекарств, но в некоторых случаях он может снижать действие отдельных препаратов или противодействовать им. Поэтому до начала использования имбиря лучше посоветоваться с врачом. В общем же случае, нужно знать, что имбирь:

- усиливает антидиабетические лекарства, способствует понижению сахара в крови;
- усиливает действие сердечных лекарств;
- придает силу сердечным гликозидам;
- взаимодействует (иногда противодействует) антиаритмическим лекарствам и может увеличить риск аритмии (посоветуйтесь с врачом);

• взаимодействует с деполяризующими мышечными релаксантами;

• противодействует нитратам и средствам, блокирующим кальцевые каналы;

• увеличивает риск гипокалиемии (снижения содержания калия в сыворотке крови);

• противодействует лекарствам, блокирующим бета-адренорецепторы (они нужны для того, чтобы снизить число сердечных сокращений, сократимость миокарда и артериальное давление);

• может противодействовать лекарствам, снижающим артериальное давление;

• используется для повышения давления у людей с пониженным артериальным давлением;

• улучшает лечение и лекарства, нацеленные на противосвертывающее действие;

• свойства других лечебных трав раскрываются полнее в соседстве с имбирем, поэтому он часто входит в травяные сборы. Если вам нравится имбирь, то для придания приятного вкуса и аромата вы можете добавлять его при заваривании любых лечебных трав (учитывая противопоказания).

Используя имбирь в лечебных целях, следует знать о разнице в свойствах разных форм имбиря, которые проявляются при его обработке:

• свежий корень имбиря лучше способствует пищеварению, чем сухой;

• в сухом имбире (и, соответственно, в порошке имбиря) сильнее проявляются противовоспалительные и обезболивающие свойства, чем в свежем корне.

Какой имбирь лучше помогает?

В кулинарии порошок имбиря используется чаще в горячих блюдах (особенно мясных, рыбных и в выпечке), а свежий имбирь чаще идет в салаты, варенье, различные напитки, в том числе чай.

Но можно использовать имбирь одновременно как восхитительную пряность и как лекарство.

Для тех, кто хочет нормализовать свое пищеварение, занят профилактикой или лечением болезней печени и кишечника, использует имбирь как средство после отравлений, применяет диеты для похудения — более эффективным будет свежий корень имбиря.

Для тех, кому имбирь нужен для облегчения суставных и других болей, прогревающих компрессов,

имбирных ванн, противовирусных и противопростудных целей, лучше использовать сухой имбирь в нарезанном, дробленом или молотом виде (порошок имбиря).

МЕНЯЮТСЯ ЛИ СВОЙСТВА ИМБИРЯ ОТ СПОСОБА ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ?

Эффективность действия имбиря во многом зависит от формы его употребления. Конечно, молотый сухой имбирь — это не совсем то же, что имбирь свежий. Он имеет совсем другой аромат и более острый вкус, а по консистенции напоминает муку серовато-желтого цвета.

На заметку

В высушенном виде имбирь демонстрирует более высокие противовоспалительные и анестетические свойства. Поэтому он, как правило, используется для лечения артритов и воспалительных процессов.

Химический состав свежего корня имбиря несколько иной, его полезные свойства больше направлены на лечение и профилактику проблем пищеварительной системы.

В лечебных и оздоровительных целях имбирный корень используется в различных видах:

- свежий корень имбиря;
- высушенный корень имбиря;
- порошок имбиря;
- имбирное масло;
- эфирное масло имбиря.

При очистке организма в домашних условиях имбирь может использоваться в виде *настоев, настоек, отваров, заварок, паст, компрессов, ванн, масок*, а также при простом добавлении его в любые блюда.

В медицине имбирь применяется в различных лекарственных формах (*таблетках, порошках, мазях, пастах, растворах, сборах* и др.).

В фитотерапии обычно используется *сухой очищенный корень*. Из него готовят отвары, настои, чаи. Для борьбы с различными недугами часто применяют порошок имбиря, смешанный с другими полезными компонентами. Эфирное масло имбиря широко распространено в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, простудных и вирусных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Оно также применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для массажа.

В гомеопатии используют настойку высушенного корневища на спирту и настой на воде.

Форма употребления имбиря может быть сугубо индивидуальной. В домашней кулинарии вы можете использовать его по своему вкусу, но если вы предполагаете заменить или дополнить им лекарственные формы, то следует предварительно проконсультироваться с врачом.

В кулинарии чаще используют имбирный порошок. Из него готовят всевозможные напитки, в том числе, пиво, эль, добавляют в кондитерские изделия, делают соусы. Маринованные лепестки корня являются чудесным дополнением к мясным блюдам, рыбе и морепродуктам. Но и свежий корень имбиря можно использовать при приготовлении самых разных блюд, особенно тех, в которых важен аромат.

Обладая мощными бактерицидными и проти-вопаразитными свойствами, имбирь обязателен при приготовлении суши и других блюд, включающих сырые или полусырые полуфабрикаты из мяса птицы и рыбы.

В пищевой промышленности имбирь широко используется при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Его добавляют во многие соусы и кетчупы, фруктовые приправы, торты, пряники, печенье и другие хлебобулочные и кондитерские изделия. В качестве обязательного компонента имбирь входит в консервы из пряной кильки, сельди, салаки и других рыбных продуктов, добавляют его при изготовлении консервированной конины и других мясных полуфабрикатов.

Безопасность имбиря

Имбирю присвоен стандарт «Полностью безопасный ингредиент» (GRAS).

GRAS — это заключение квалифицированных ученых о том, что вещество безвредно при использовании по назначению, на основе общедоступных сведений о его безопасности. Для использования ингредиента в продуктах питания и напитках в США он должен считаться «полностью безопасным» (получить статус GRAS) или быть одобренным в качестве пищевой добавки Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов, медикаментов и косметических средств (FDA).

Стандарт безопасности «полностью безопасен» имеет одинаково строгие требования для ингредиентов и пищевых добавок.

Ингредиент или вещество считаются «полностью

безопасными» для предполагаемого использования при наличии общедоступных научных доказательств или длительной истории потребления большим количеством людей до 1958 года.

Рецепты этих и других базовых форм, а также кулинарные рецепты, которые можно использовать для очистки и оздоровления организма, системы похудения и просто как пряность, вы найдете в разных главах этой книги.

КАК ИСПОЛЬЗУЮТ КОРЕНЬ ИМБИРЯ

КОРЕНЬ ИМБИРЯ ВСЕГДА СОХРАНЯЕТ СВОИ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Удивительное качество корня имбиря — он не теряет своих полезных свойств ни при изготовлении порошка имбиря (в сухом молотом корне имбиря многие даже усиливаются), ни при тепловой обработке, ни при длительном хранении. Боится он только замораживания — никогда не храните имбирь и препараты с имбирем при температуре ниже +4 °С.

ДОЗИРОВКА КОРНЯ ИМБИРЯ В КУЛИНАРИИ

При использовании имбиря в качестве лекарства нормы указываются в соответствующих рецептах.

В кулинарии существуют различные дозировки — здесь все определяется вашим собственным вкусом. Однако некоторые приблизительные рекомендации все же существуют.

При добавлении в любую пищу на 1 порцию или на стакан воды:

• примерно $^1/_4$ ч. л. порошка имбиря

• или 1 ч. л. (без «верха») натертого свежего корня имбиря.

В пересчете на 1 килограмм теста, мясных и рыбных блюд:

• не более 1 ч. л. (1 г) порошка имбиря

• или не более 1 ст. л. (10 г) натертого корня имбиря.

В отдельных случаях допустимо превышение этих норм, но не более чем в 2,5 раза.

Сроки добавления имбиря:

• в чай — в момент заваривания, после чего ему нужно дать постоять в заварочном чайнике или термосе не менее 5 минут;

• в лимонады — свежий корень имбиря нарезается мелкими кубиками или тонкими пластинками, заливается водой и настаивается не менее получаса, а порошок имбиря настаивается не менее трех минут когда его заливают кипятком и не менее 20 минут когда его заливают холодной водой;

• в тесто — во время замеса (в дрожжевое тесто — в конце

замеса);

• в каши, блины и т. д. — добавляется в разогретое сливочное масло перед подачей на стол;

• в горячие сладкие блюда (кисели, компоты, муссы, пудинги и т. д.) — за 2–5 минут до готовности;

• в варенье — за 2–3 минуты до окончания варки;

• в протертые свежие ягоды — в конце процесса, после того как весь сахар растворился;

• в мясные и рыбные блюда — за 20 минут до готовности;

• в блюда из риса имбирь вносится в горячее масло;

• в соусы — после окончания тепловой обработки;

• в кремы, не подвергающиеся тепловой обработке — в процессе или в конце взбивания.

Это лишь приблизительные нормы закладки имбиря. Вы можете поэкспериментировать с количеством и сроками закладки, чтобы добиться наилучшего с вашей точки зрения вкуса. При этом имейте в виду, что чем раньше вы закладываете имбирь в блюдо, тем менее насыщен его аромат и тем меньше острота.

Для улучшения переваривания пищи, создания хорошего запаха изо рта, при диетах похудения, борьбы с животными ядами, при профилактике и лечении инфекционных заболеваний, а также многих других болезней, используется **свежий корень имбиря кусочком:**

• разовая норма потребления — около 3 г (кусочек размером с фасоль).

Такой кусочек следует медленно разжевать и затем проглотить (см. рецепт 2 в Приложении 1). Для тех, у кого гортань подвержена имбирному раздражению, следует употреблять его с медом или смесью меда с миндальным (или другим растительным) маслом.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Если вы существенно превысили предписанные нормативы добавления имбиря или использовали его в различных блюдах во время одного обеда, либо употребляли его слишком часто (чаще, чем 1 раз в час), то может возникнуть передозировка. В этом случае возможны побочные эффекты в виде поноса, тошноты, рвоты, аллергических реакций.

В большинстве случаев достаточно просто прекратить прием имбиресодержащих пищи и препаратов на 1–2 дня.

В крайне редких случаях аллергии на имбирь следует отказаться от использования имбиря в пищу и при лечении. Однако вы можете выяснить, на какой вид имбирных продуктов и препаратов у вас возникают аллергические реакции — вполне возможно, что изменив форму приема имбиря, вы сможете избежать аллергии. Например, если аллергию вызывает эфирное масло имбиря, вы можете использовать порошок имбиря и наоборот.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Имбирь является сильнодействующим лекарственным средством. Поэтому, как и любые другие лекарства, он имеет противопоказания. Прежде чем использовать имбирь в качестве «лекарства от всех болезней», убедитесь, что вам можно его употреблять.

Основные противопоказания и ограничения даны во врезке на стр. 34.

Кроме того, следует помнить, что прием большого количества имбиря может вызвать изжогу, поэтому лучше всего принимать его вместе с пищей или после еды.

Нельзя принимать имбирь и имбиресодержащие препараты при:

• обострении воспалительных заболеваний кожи;
• высокой температуре;
• различных кровотечениях;
• обострении язв и гепатитов;
• во втором и третьем триместрах беременности;
• аллергии на имбирь;
• детям до 3-х лет;

Следует посоветоваться с врачом о целесообразности применения имбиря:

• в период острой фазы легочных и кишечных заболеваний;
• беременным женщинам, особенно в случаях, если раньше был выкидыш;
• при некоторых формах гипертонии, сопровождаемых высокой температурой.

Следует уменьшить дозы потребления имбиря при:

• хронической язвенной болезни — либо уменьшить вдвое, либо, выдерживая норму, указанную в рецептах, но не использовать кислых компонентов (уксус, лимон, томаты и т. д.);
• хронических воспалительных кожных заболеваниях — в

период обострения норму снизить в 2 раза;

• желчно-каменной болезни — имбирь является мощным желчегонным средством, поэтому норму имбиря в рецептах следует снизить вдвое и не принимать препаратов и пищи с имбирем или имбирным маслом чаще, чем через день;

• воспалении кишечника — добавлять имбирь в пищу только как специю, снизив норму вдвое;

• приеме аспирина (они одинаково разжижают кровь, поэтому слишком большая доза может вызвать кровотечения) — если вы принимаете аспирин для снижения температуры, то от имбиря лучше отказаться, а если для разжижения крови (например, как противотромбовое средство), лучше чередовать прием аспирина и имбиря или ограничиться только имбирем.

• а также детям от 3 до 7 лет — в три раза, от 7 до 15 лет — в два раза;

ПРИМЕНЕНИЕ ИМБИРНОГО МАСЛА

Имбирное масло — это древнее лекарство и великолепная приправа, незабываемый аромат и мощный антидепрессант, упоительный афродизиак и великолепный антисептик. Прочитав эту главу и ознакомившись с рецептами в других главах, вы убедитесь, что у вас в доме обязательно должен стоять флакончик имбирного масла.

СОСТАВ И ЦЕННЫЕ СВОЙСТВА МАСЛА ИМБИРЯ

Отдельное место среди всех видов имбирных продуктов занимает производство имбирного масла, широко используемого в фармакологии, ароматерапии, косметике и гомеопатии.

Имбирь — растение маслянистое. В отличие, например, от цитрусовых, где масла только 0,5–1,5 %, корневища имбиря содержат около 1–3 % эфирного масла.

Впервые эфирное масло имбиря было получено в Копенгагене в XVII веке методом перегонки с водяным паром. Сегодня оно производится в Индии, Китае, Англии, США и экспортируется более чем в 130 стран мира. Объем мирового производства имбирного масла составляет 20 тонн в год.

Виды имбирного масла

Когда говорят «масло имбиря», редко уточняют, что имеется в виду. Дело в том, что так называют два совершенно разных продукта:

эфирное масло имбиря (его делают в промышленных условиях, дома вы его не сделаете);

«масло имбиря» — масло с имбирным запахом и вкусом, получаемое в результате смешения экстракта имбиря с каким-либо растительным маслом.

Эти два вида масла имеют различные химический состав и медицинские показания, поэтому внимательно смотрите состав: о каком именно масле идет речь.

Основными странами-производителями эфирного имбирного масла являются Великобритания, Китай и Индия. В процессе производства получается бледно-желтая, янтарная или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным

ароматом. Существует несколько разновидностей имбиря, масло которых меняется по составу в зависимости от места произрастания. Например, африканское масло более темного цвета, чем остальные.

Внешне эфирное масло из корней имбиря (Zingiber officinale) — это желтая жидкость, густеющая при контакте с воздухом. Оно обладает пряноароматическим запахом, менее резким, чем запах корней имбиря. Получают его из корневищ способом прямого (холодного) отжима или методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных корней. Для парфюмерных целей также получают абсолют и живицу. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных корней.

Для приготовления 1 г эфирного имбирного масла необходимо 50 г сухих корней имбиря. Конечно, это возможно сделать только промышленным способом. Но к счастью, масло имбиря можно купить сейчас практически в любой крупной аптеке.

Состав масла сложен, оно содержит более 150 соединений, в том числе:

• гингерол (отвечающий за жгучие свойства) — 1,5 %;

• гингерин;

• различные аминокислоты — линалол, кам-фен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол, геранилацетат;

• крахмал — 45 %, сахар, жир.

Такой богатый состав обусловливает и ценные свойства масла. Оно обладает антисептическим, болеутоляющим, жаропонижающим, отхаркивающим, ветрогонным, согревающим действием, повышает функциональную активность желудка, стимулирует половую активность; является общеукрепляющим, потогонным, противорвотным, противоцинготным и тонизирующим, улучшает аппетит.

Цифры

Мировое производство сухих корней имбиря составляет около 50 тысяч тонн.

Мировое производство имбирного масла составляет около 20 тонн в год.

Для приготовления 1 тонны имбирного масла нужно переработать 50 тонн сухих корней.

В Индии свежие корни имбиря на рынке стоят от 35 до 50 рупий (примерно 22–32 руб.) за кг.

В России эфирное масло имбиря и «имбирное масло» обычно продается во флаконах по 10 мл, один флакон может стоить от 130 до 500 руб.

Масло хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В зависимости от сырья, качество эфирного имбирного масла бывает разным. Делают его либо из свежих, либо из сухих корней имбиря. Масло, приготовленное из свежих корней, имеет более приятный запах и вкус. Сухие корни позволяют получить больше эфирного масла — до 2 % от объема сырья. Выход эфирного масла из свежих измельченных корней имбиря составляет лишь 0,3–0,5 %.

Эфирное масло имбиря очень активно и может вызвать раздражение нежных участков кожи, поэтому его иногда разбавляют другими маслами или вводят в состав различных мазей, сывороток и других препаратов.

Аллергия на него бывает очень редко. Индивидуальная непереносимость встречается редко и, как правило, вызвана психологическими, а не физиологическими причинами.

В кулинарии имбирное масло является совершенно безопасным.

В ароматерапии оно тоже безопасно, чаще могут возникнуть раздражения или аллергия на другие составляющие ароматических смесей.

При пероральном приеме (внутренний прием через рот) не следует использовать имбирное масло натощак.

При наружном применении следует быть осторожным людям с чувствительной кожей (впрочем, это относится ко всем эфирным маслам).

При внутреннем применении действие масла является более мягким, нежели действие порошка молотого корня имбиря или свежий корень. Поэтому противопоказания к использованию масла в целом совпадают с уже приведенными выше.

Есть одна оговорка: в период ремиссии (то есть стабильного улучшения состояния) масло можно использовать в половинной дозировке даже при тех заболеваниях, при которых сухой имбирь противопоказан.

Поскольку действие имбирного масла очень выражено, не следует применять его детям до 7 лет. Осторожно следует применять его во время беременности. В случае необходимости его использования (например, простуды или отравления),

беременным следует сократить стандартную дозу имбирного масла в 2–3 раза.

Большая часть имбирного масла используется для ароматизации пищевых изделий. Однако существует множество способов применения его в медицине, косметологии и ароматерапии. Кроме того, его часто используют при производстве парфюмерной и косметической продукции.

Внимание!

Эфирное масло имбиря имеет очень активное действие, поэтому в отдельных случаях его нельзя применять в чистом виде — как правило, его разбавляют другими маслами.

Российские производители под названием «имбирное масло» обычно продают смесь экстракта корня имбиря с растительными маслами (например, льняным, оливковым, кукурузным, арахисовым, лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном и др.). Такое масло удобно тем, что оно уже готово к употреблению и его не нужно разбавлять.

Однако покупая такое «имбирное масло», особенно в лечебных целях, смотрите на состав — посторонние ингредиенты могут плохо сочетаться с процедурами оздоровления или вызывать аллергию (например, у многих людей есть аллергия на масло пачули, арахисовое и некоторые другие масла).

Как разбавить масло имбиря?

Эфирное имбирное масло очень активно, поэтому в некоторых случаях следует разбавлять его другими маслами.

При использовании его как бактерицидного средства лучше всего добавить несколько капель эфирного имбирного масла в масло зверобоя.

В остальных случаях в качестве основы могут выступать другие лечебные масла, например льняное.

Дозировка варьируется в зависимости от целей лечения: соотношение эфирного имбирного масла и основы может составлять 1:2, или 1:3, или 1:5, или 1:10.

Добавляют имбирное масло и в различные кремы, мази, сыворотки, чаи, вино — дозировка в каждом случае определяется целями применения.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНОГО МАСЛА ИМБИРЯ В МЕДИЦИНСКИХ И КУЛИНАРНЫХ ЦЕЛЯХ

Эфирное масло имбиря применяют

При массаже (3–5 капель на 10–15 г простого массажного или любого растительного масла): ревматизм, артрит, мышечные боли, послеревматические боли, простуда, растяжение мышц и сухожилий, плохая подвижность суставов, тошнота, поносы, пищевые отравления, несварения, выпадение волос, алкоголизм.

Для ванн (3–5 капель на полную ванну): ревматизм, артрит, мышечные боли, растяжение мышц и сухожилий, посттравматические боли, простуда, тошнота, усталость, апатия, вялость, потеря уверенности в себе, восстановление сил.

Для компрессов (3–4 капли на компресс 10 х 10 см): ревматизм, артрит, мышечные боли, нарушение местного кровоснабжения, растяжение мышц, связок и сухожилий, посттравматические боли, рубцы, шрамы, варикозное расширение вен.

Для холодных ингаляций (1–2 капли, длительность 5–7 минут): ларингит, потеря голоса, простудные заболевания, ОРЗ.

Для ингаляций (ароматерапевтический камин, 1–2 капли, длительность 4–6 минут): простуда, тошнота, алкоголизм, эмоциональные расстройства, пониженное давление, страх.

В аромакурительницах (3–5 капель на площадь помещения 15 м^2): неврозы, страхи, стрессы, неуверенность в себе, алкоголизм, синдром хронической усталости, нейтрализация агрессии, афродизиак, любовная сила и решительность.

Аромамедальоны (1–2 капли): все вышеперечисленное, поддерживающее и гомеопатическое действие.

Обогащение косметических средств (3–4 капли на 10–15 г основы) — антицеллюлитная сыворотка, маски для сужения пор при жирной коже и т. д.

Пероральный прием — 1 капля либо на кусочек сахара-рафинада, либо на 1 ч. л. меда, либо на 1 ст. л. варенья или в хлебной «капсуле» 2 раза в день после еды; запивать чаем, кефиром, вином, соками (томатным, ананасовым, апельсиновым): стимулирование пищеварения, жаропонижающее, антисептическое, мочегонное, глистогонное действия, выпадение волос, пищевые отравления, гастрит, импотенция, предменструальный синдром.

Обогащение вина или сухого чая (3–4 капли на 0,5 л).

При использовании эфирного масла имбиря не следует особо усердствовать: это масло имеет активное действие, поэтому при превышении нормы может наступить перевозбуждение.

При нанесении на кожу возникают естественные реакции тепла, жжения. Возможно покраснение, но оно не опасно, и исчезает через 2–4 минуты.

При приготовлении многих блюд часто используется так называемое «кулинарное имбирное масло» — не нужно путать его с эфирным маслом имбиря. Рецепт приготовления такого масла вы найдете в разделе соусов и заправок.

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ ИМБИРЯ

Имбирь на протяжении тысячелетий ценился тем, что, в отличие от большинства других продуктов, его можно было долго хранить — именно так он совершал длительные путешествия по суше и по морю. Сегодня существуют специальные оборудование, техника и технологии, позволяющие перевозить и хранить имбирь еще дольше. Но это все интересно производителям и продавцам. А как же быть нам? Где и в каком виде мы можем купить имбирь? А купив, как его хранить, чтобы не растерять его ценных свойств? Давайте разберемся.

ГДЕ КУПИТЬ ИМБИРЬ?

В продажу имбирь поступает кусками корневищ, молотым, засахаренным или облитым шоколадом, а также в виде экстракта для имбирного пива. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другой аромат и вкус. А сушеный имбирь (*сонт*) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

В России имбирь представлен в разных видах и продается в разных местах:

• свежие и сухие корни имбиря продаются в супермаркетах и на рынках;

• маринованный имбирь можно купить в продовольственных магазинах и попробовать и японских ресторанах и на рынках (особенно там, где продаются корейские специи);

• молотый имбирь (порошок имбиря) продается в крупных продовольственных магазинах в отделе специй и пряностей;

• засахаренный имбирь можно найти в специализированных отделах восточных товаров и иногда — в крупных супермаркетах;

• чай (сухая заварка) с добавлением имбиря можно найти в специальных магазинах и торговых центрах в отделах, торгующих экзотическими чаями;

• эфирное и ароматическое масло имбиря — в аптеках, специализированных отделах целебных трав, магазинах восточных товаров, а также в отделах ароматерапии торговых центров;

• имбирное масло (на основе других масел) — в аптеках и в специализированных магазинах;

• имбирный эль — в крупных супермаркетах;

• экстракт для имбирного пива (только промышленные закупки).

Ну и, конечно же, большинство этих видов имбирных продуктов можно приобрести через интернет-магазины. При этом имейте в виду, что если вы заказываете товары с доставкой по почте, то свежие корни имбиря лучше не приобретать — в посылке они могут потерять свои потребительские свойства из-за несоблюдения температурных и временных условий хранения.

Но даже самый элитный супермаркет — это, увы, не гарантия качества. А ведь от того, какой корень вы купите, как приготовите и сохраните его, зависят вкусовые, а главное лечебные свойства.

КАКОЙ ИМБИРЬ ЕСТЬ В ПРОДАЖЕ?

В продаже бывает белый и черный имбирь. Черный получают путем тщательного мытья корня в воде с помощью щетки. Белый имбирь дополнительно обрабатывают 2 % — ным раствором хлорной извести или сернистой кислоты в течение 6 часов после снятия с корня кожицы. Иногда очищенные корни после мытья и сушки натирают мелом.

Черный имбирь (барбадосский) имеет более сильный запах и жгучий вкус по сравнению с белым (бенгальским), так как при обработке часть душистых веществ улетучивается. В наших магазинах белый имбирь встречается намного чаще, это оправдано тем, что в европейской кухне не принято готовить такие острые блюда, как в восточной. Поэтому белый имбирь ближе нам по вкусовым качествам.

В зависимости от того, как вы собираетесь его употреблять, вы можете остановить свой выбор на свежем имбире, сушеном или порошковом.

Старайтесь покупать свежий, гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь и маловолокнистый имбирь. Он должен быть без черных пятен или плесени. Прожилки и волокна говорят, что перед нами старый корень.

Как правило, молодые корни собирают через 5–6 месяцев после посадки. Имбирь, оставленный в земле дозревать на срок около года, становится волокнистым и приобретает сильную жгучесть. Он годится только для перетирания в порошок.

Помните, что чем длиннее корень, тем богаче он эфирными маслами и микроэлементами. Свежий, пряный запах — показатель высокого качества имбиря. Если слегка сковырнуть

ногтем кожицу и она легко отходит, при этом сразу появляется насыщенный аромат, смело покупайте!

КАК ВЫБРАТЬ ИМБИРЬ?

Прежде всего, вы должны решить — для каких целей вы его приобретаете?

Если для кулинарных — выбирайте свежий корень имбиря или продукты из него: маринованный имбирь, имбирный уксус, имбирный эль и т. д.

Если для лечебных, но нужно выбирать, исходя из диагноза. Не забывайте общие правила:

• для улучшения пищеварения, в системе похудения, для нормализации стула, очистки и лечения печени и т. д. — лучше использовать свежий корень имбиря;

• в качестве противовоспалительного средства, для лечения суставов, ревматизма, сердечнососудистых заболеваний и т. д. — лучше действует сухой корень или порошок имбиря;

• для ванн, ароматизации воздуха, в качестве косметического средства — чаще всего применяется эфирное масло имбиря, хотя в отдельных случаях его можно заменять свежим корнем имбиря.

Выбирая **свежий корень имбиря,** посмотрите, чтобы он быть твердым и гладким. На нем не должно быть темных или светлых пятен, которые свидетельствуют о нарушении правил хранения или о загнивании и плесени. Выбирая корешки, можно ориентироваться на цвет: самый светлый и гладкий корешок без пятен, скорее всего окажется самым вкусным и полезным.

Существует еще и так называемый «молодой» имбирь — у нас он не продается, но если вы любите путешествовать, то можете купить его на рынках Китая и Индии. К достоинствам «молодого» имбиря можно отнести то, что волокна у него почти не заметны, а кожица настолько нежная, что очищать ее не нужно — достаточно его просто помыть, и сразу можно использовать для приготовления пищи или лекарственных препаратов. Впрочем, даже не посещая экзотических стран, вы можете получить «молодой» корешок, вырастив его у себя дома (о том, как это сделать, читайте ниже).

С порошком имбиря проблем выбора, казалось бы, нет — он продается в пакетиках, фабрично упакованным. Однако все же рекомендую смотреть на срок годности и целостность пакета.

Покупая **эфирное масло имбиря** или имбирное масло, обязательно смотрите на срок годности. В виде масла имбирь

может храниться довольно долго, однако если срок реализации уже просрочен, вы купите масло, которое может оказаться прогоркшим, или масло, которое сохранило аромат имбиря, но уже растеряло все свои целебные свойства.

ХРАНЕНИЕ ИМБИРЯ

Ну хорошо, имбирь, наконец, у нас дома. Что же с ним делать дальше?

Крайне редко мы расходуем весь купленный имбирь за один раз — нужно знать некоторые правила, соблюдая которые мы не потеряем ценных качеств имбиря и сможем не только наслаждаться вкусовыми и ароматическими свойствами, но и оздоровим свой организм.

Итак, **свежие корни имбиря** хранят в холодильнике не более 1 недели, предварительно обернув пищевой пленкой (проследите, чтобы корешок был сухим и без загниваний).

> НЕЛЬЗЯ хранить имбирь в морозильнике: мороз — единственное, что убивает ценные витамины и аминокислоты в имбире, поэтому после замораживания в имбире останется только острота.

Чтобы свежие корни имбиря хорошо сохранились, их можно слегка просушить на солнце, а затем хранить не более 1 месяца в бумажном пакете или в пищевой пленке, в темном месте при температуре около 2–4 °С — в холодильнике или в погребе.

Вымоченные корни имбиря — свежий и хорошо очищенный имбирь заливают холодной прокипяченной водой или кулинарным хересом — в таком виде имбирь может долго храниться в холодильнике для кулинарных целей, сохраняя свой вкус и аромат.

Сушеный корень имбиря хранится при комнатной температуре или в бумажном пакете в холодильнике довольно долго — до 4–6 месяцев. Прежде чем употреблять, сушеный имбирь следует вымочить в воде 8-12 часов.

Молотый имбирь (порошок имбиря) следует хранить в герметичной упаковке (банке, целлофановом пакете) при температуре не выше 35 °С.

Свежевыжатый сок имбиря хранить не стоит, лучше его употреблять сразу, заправив салат или сладкие блюда.

Маринованный имбирь хранится в холодильнике до 1 месяца в плотно закрытой таре.

Отвары и настои имбиря хранятся 2–3 часа в помещении или до 5 суток в холодильнике в плотно закрытых банках. После холодильника их лучше немного подогреть перед употреблением — хотя бы до комнатной температуры.

Если вы хотите разогреть отвар имбиря, лучше пользоваться микроволновкой.

> В блюдах из микроволновой печи витаминов сохраняется намного больше, чем при традиционной готовке на плите. Институт питания Академии наук РФ провел экспертизу приготовленной в микроволновой печи еды. Проверялся уровень сохранения витаминов во время приготовления овощных и мясных блюд. Результат превзошел все ожидания: самый ценный витамин С сохранился после обработки в печи на 75–98 % (каждому виду продуктов соответствуют свои цифры). А при традиционных способах приготовления сохранность витаминов не превышает 38–60 %.

Если вы храните отвары или настои имбиря, не процедив, то по мере хранения они будут становиться все более насыщенными — убирая их в холодильник или оставляя в кухне, подумайте, нужен ли вам более острый вкус? Если нет, то лучше сразу процедите.

Настойка имбиря может храниться очень долго (до 3–5 лет) при комнатной температуре, если она находится в плотно закупоренной таре (бутылке или банке).

Масло имбиря (эфирное, ароматическое, кулинарное) обычно покупается в магазинах или аптеках — на упаковке всегда указаны условия и сроки хранения. Если вы приготовили собственное кулинарное имбирное масло, то лучше хранить его в холодильнике при температуре +2–4 °С в плотно закрытой стеклянной бутыли или банке.

> **Как хранили имбирь, когда не было холодильников?**
>
> В странах Юго-Восточной Азии обычно замачивают подсохшее корневище в воде на ночь, затем удаляют или всю кожицу или ее верхний слой.
>
> В странах Латинской Америки сначала тщательно очищают от покровных тканей, а затем сушат на солнце, а затем хранят, оберегая корневища от влаги.
>
> Иногда свежие очищенные корневища (белый имбирь) многократно промывают известковым молоком, после чего варят с сахаром.

Кое-где можно встретить советы такого рода: «Покупаю имбирь, чищу от шкурки, заворачиваю в полиэтиленовую пленку и кладу в морозилку. Можно пользоваться хоть полгода». Следует сразу сказать, что это — загубленный продукт и выброшенные деньги. При заморозке сохранится разве что острота, но вот ценные аминокислоты и особенно витамины будут безвозвратно утрачены вместе с тонким лимонно-пряным ароматом. Использовать для медицинских целей такой имбирь уже бессмысленно. Может быть, его можно добавить в какое-то блюдо — вреда не будет. Но вот получите ли вы от такого блюда истинное наслаждение — большой вопрос. Лучше не экспериментировать, а следовать простому правилу: растения и плоды, выращенные в большом количестве тепла, вообще не стоит подвергать заморозке.

> Удивительное свойство корня имбиря — он не теряет своих полезных свойств ни при изготовлении порошка имбиря (в сухом молотом корне имбиря многие свойства даже усиливаются), ни при тепловой обработке, ни при длительном хранении. Боится он только замораживания — никогда не храните имбирь и препараты с имбирем при температуре ниже +4 °С.

ОЧИСТКА КОРНЯ ИМБИРЯ

Свежий корень имбиря мы рубим, трем на терке, режем или измельчаем в зависимости от рецепта. Но перед этим его нужно очистить от кожуры.

В наших магазинах и на рынках продают в основном уже зрелый (или, как его называют, «старый») имбирь. У него довольно плотная кожура, которую нужно очистить перед употреблением. Сделать это можно двумя путями:

• почистить тонким острым ножом, как картофель, аккуратно счищая выемки и неровности корешка. Этот способ подходит для корня, у которого корешок уже затвердел;

• основные полезные вещества имбиря находятся под кожицей, поэтому при чистке свежего имбирного корня ее следует срезать очень тонко. Обратите внимание, молодой имбирь имеет такую нежную кожицу, что ее можно не срезать, а скоблить, как молодой картофель;

• почистить с помощью металлической мочалки (они продаются в хозяйственных магазинах и предназначены для

чистки посуды). Этот способ подходит для довольно свежего корешка, у которого кожура еще не успела загрубеть.

Последний способ предпочтительнее, хотя он более трудоемкий. Если вы используете имбирь в кулинарных целях, это может быть не столь важным, но в случае, когда имбирь используется для лечения или в системе похудения, об этом не стоит забывать.

КАК ИЗМЕЛЬЧИТЬ ИМБИРЬ?

Чтобы **натереть имбирь,** пользуйтесь мелкой металлической теркой и пластмассовой или стеклянной доской. Не рекомендуется использовать деревянную посуду для очистки и измельчения имбиря — она впитает резкий запах и надолго сохранит его. Будет лучше, если вы выделите отдельную доску и терку только для имбиря (и, возможно, для других специй).

Полезные советы

Из кусочка корня имбиря, натертого на терке или разбитого блендером, нашими организмами усваивается больше активных веществ, чем при рубке ножом или пропускании его через мясо-рубку.

При измельчении имбирного корня лучше пользоваться теркой или доской из синтетических материалов. Не рекомендуется пользоваться деревянной разделочной доской, поскольку дерево долго сохраняет аромат имбиря, что влияет на запах других продуктов.

Использование имбиря при приготовлении мяса улучшает не только аромат и вкус, но и делает мясо более нежным и мягким.

Свежий корень имбиря должен быть гладким, плотным на ощупь и маловолокнистым.

Свежий корень имбиря перед употреблением в пищу или в качестве приправы для любых блюд следует сначала промыть, а затем осторожно очистить кожуру — аккуратно и тонким слоем, поскольку вблизи кожицы как раз и находится основной запас масел и ароматических веществ.

Тертый имбирь можно выжать. Тогда у вас получится *имбирный сок*, который можно использовать в чистом виде как заправку для салатов и сладких блюд. Кроме того, его можно добавлять в лечебные и косметические крема, выполненные на

нежировой основе, а также в сыворотки, лечебные компрессы. Разбавив такой сок водой, одеколоном или водкой, можно использовать получившуюся смесь как великолепное бактерицидное средство. В смеси с мускатным орехом он станет замечательным средством от диареи.

Домашнее приготовление сока и порошка имбиря

Получение сока

Натереть на мелкой терке свежий корень имбиря. Отжать через марлю или мелкое ситечко. Лучше сразу использовать этот сок, но если очень нужно, то можно перелить его в бутылочку и хранить его до 2-х недель в холодильнике.

Получение порошка

Оставшуюся после выжимания сока массу можно высушить на солнце и размолоть в кофемолке. Хранить в герметичной банке. Разбавив этот порошок водой, можно использовать его в качестве лечебной пасты имбиря.

Кубики имбиря

Если в рецепте требуются кусочки (кубики) имбиря, вам придется резать его вручную. В кухонном комбайне вы не сможете получить кубики нужного размера, так как жесткие волокна, которые проходят через зрелый имбирь, при перемалывании не разрежутся, и вместо аккуратных кусочков вы получите кашу с длинными волокнами.

Резать имбирь кубиками не сложно, если обладать определенной сноровкой:

• перед использованием очистите имбирь от кожуры;

• пользуясь стандартным острым кухонным ножом (лучше с твердым лезвием), постарайтесь резать имбирь одинаковой толщины тонкими ломтиками, насколько это возможно. Чем тоньше ломтики, тем мельче получатся кубики;

• сложите ломтики друг на друга, как колоду карт;

• нарежьте на тонкие полоски, а потом на кубики. В идеале у вас должны получиться кубики правильной формы (иногда дома вместо кубиков мы делаем «ромбики» — полосочки режутся не строго поперек, а под углом в 45°). Если же пока не хватает мастерства или терпения, можно продолжить измельчение хаотично до получения кусочков нужного размера.

Совет

Если вы, измельчая имбирь, используете блендер

или мясорубку, в получившемся продукте обязательно останутся волокна. Для салатов и десертов такой имбирь непригоден — вы можете использовать его лишь для ароматизации или выдавив сок.

Напитки

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ИМБИРЯ

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ И ЧАЙ С ИМБИРЕМ

Чай из свежего имбиря

>- Ингредиенты:

>- Имбирь тертый — 0,5 ст. л.,

>- Вода — 250 мл,

>- Мед — 1 ч. л.

• Натрите имбирь на мелкой терке и положите в небольшую кастрюльку. Залейте имбирь кипятком и варите на слабом огне, плотно накрыв крышкой, в течение 5 минут.

• Готовый отвар снимите с огня и настаивайте 5 минут, затем добавьте мед и перемешивайте до его растворения. Готовый чай пейте горячим.

Чай из порошка имбиря

>- Порошок имбиря — 0,5 ч. л.,

>- Вода — 250 мл,

>- Мед — 1–2 ч. л.

• Залейте порошок имбиря кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 5 минут.

• Добавьте в чай мед, тщательно размешайте до растворения.

Совет

Чай из порошка имбиря очень хорош для борьбы с простудными и другими воспалительными заболеваниями. Однако он не такой красивый, как чай из свежего имбиря. Поэтому если вы хотите поправить здоровье (например, придя с мороза), то лучше выпить чай из порошка имбиря, а если вам важна эстетика, то лучше заварить свежий имбирь.

Чай с пряностями и мятой

>- Имбирь тертый — 0,5 ч. л.,

>- Имбирь молотый — на кончике ножа,

>- Кардамон молотый — на кончике ножа,

>- Мускатный орех молотый — на кончике ножа, >- Корица немолотая — 1 шт.,

>- Мята свежая — 0,5 ст,
>- Гвоздика немолотая — 3 шт.,
>- Вода — 750 мл,
>- Молоко — 750 мл.

• Воду влейте в чайник, доведите ее до кипения и уменьшите огонь до минимума.

• Добавьте к воде в чайник мяту, специи и молоко. Варите чай на медленном огне в течение 5 минут.

• Готовый настой процедите, разлейте по чашкам и подавайте к столу.

Ароматный эликсир с зеленым чаем

>- Зеленый чай — 1–2 ч. л.,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа.

• Залейте зеленый чай кипятком.

• Добавьте в заварник щепотку имбирного порошка.

Имбирный чай полезен практически для каждого, ведь он:

• улучшает пищеварение;

• позволяет лучше усваивать пищу;

• нейтрализует скопившиеся в желудке и кишечнике токсины;

• улучшает настроение;

• повышает тонус;

• укрепляет иммунитет;

• используется в качестве любовного напитка.

Имбирный чай не следует пить:

• во второй половине беременности;

• во время гипертонических кризов;

• при высокой температуре;

• во время обострения желудочно-кишечных заболеваний.

• Для детей от 3 до 15 лет количество имбиря нужно сократить, поскольку он повышает активность и легковозбудимых детей может довести до гиперактивности.

Имбирный чай с молоком и кардамоном

>- Вода — 750 мл,
>- Молоко — 250 мл,
>- Чай — 1,5 ч. л.,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Кардамон молотый — 1 ч. л.,
>- Имбирь — 5–6 ломтиков.

• Чай, сахар и имбирь залейте холодной водой, доведите до

кипения и оставьте на огне на 4 минуты.

• Добавьте молоко, кардамон и перемешайте.

Имбирный чай от простуды и депрессии

>- Чай зеленый листовой — 1–2 ч. л.,

>- Имбирь свежий — 3–4 см,

>- Мед — по вкусу,

>- Перец красный молотый.

• Заварите обычный зеленый чай. Настаивайте его пять минут.

• Залейте кусочек имбиря чаем в термосе или чайнике с толстыми стенками.

• Добавьте немного меда и щепотку красного перца.

Тибетский имбирный чай от болезней

>- Молоко — 500 мл,

>- Вода — 500 мл,

>- Гвоздика немолотая — 10 шт.,

>- Кардамон немолотый — 10 шт.,

>- Имбирный порошок — 0,5 ч. л.,

>- Мускатный орех — 0,5 ч. л.,

>- Чай зеленый — 2 ч. л.,

>- Чай черный — 1 ч. л.

• Налейте воду в кастрюльку и поставьте на огонь.

• Кардамон смолотите с гвоздикой и добавьте в воду, затем добавьте по очереди сухой имбирь, черный и зеленый чай. Доведите смесь до кипения и прокипятите в течение минуты и сразу добавьте мускатный орех. Дайте отвару немного покипеть, затем снимите с огня и дайте настояться.

• Через пять минут процедите отвар в керамическую посуду.

Имбирный чай для похудения

>- Имбирный корень — 4 см,

>- Чеснок — 2 зубчика.

• Имбирь очистите и мелко нарежьте. Чеснок измельчите.

• Залейте все кипятком в термосе и оставьте настаиваться на пару часов.

• Перед употреблением процедите отвар и пейте его теплым.

СОКИ И ЛИМОНАДЫ С ИМБИРЕМ

Морковный сок с имбирем

>- Морковь — 400 г,

>- Имбирь — 2 см.

• Морковь очистите и пропустите через соковыжималку.

• Имбирь очистите и также пропустите через соковыжималку отдельно.

• Смешайте в высоких бокалах два сока.

Имбирный сок с виноградом

>- Минеральная вода — 100 мл,

>- Имбирь — 5 см,

>- Лимон — 1 шт.,

>- Виноград — 300 г.

• Лимон очистите от кожуры и нарежьте на части. Имбирь нарежьте кусками.

• Смешайте лимон и имбирь с виноградом и положите в соковыжималку.

• Полученный сок смешайте с минеральной водой.

Имбирный лимонад

>- Лимон — 3 шт.,

>- Имбирь тертый — 3 ст. л.,

>- Мед — 4 ст. л.,

>- Вода — 3 л.

• Выжмите сок из лимонов, сок процедите.

• Пол-литра воды смешайте с лимонным соком, тертым имбирем и медом. Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите 20 минут.

• Готовую смесь процедите и поставьте в холодильник на час.

• Разбавьте смесь водой. Тщательно перемешайте.

Совет

Если вы не выпили сразу весь чай и не процедили напиток, то имейте в виду: чем дольше стоит имбирный чай, тем острее он становится. Поэтому если вы заварили на порцию больше, чем смогли сразу выпить, то остывшие и настоявшиеся остатки потом можете добавлять по 1–2 ч. л. на стакан обычного чая, соков и других напитков.

Имбирно-апельсиновый напиток

>- Апельсиновый сок — 50 мл,

>- Лимонный сок — 85 мл,

>- Мята перечная — 60 г,

>- Имбирь — 2 см,

>- Кардамон молотый — на кончике ножа,

>- Мед — по вкусу.

• Имбирь натрите на мелкой терке, смешайте с мелко нарубленной зеленью мяты и кардамоном. Смесь залейте

кипятком.

• Через полчаса процедите смесь, добавьте апельсиновый и лимонный соки и мед по вкусу.

• Готовый напиток охладите или подавайте с кубиками льда.

Напиток «Кислая сладость»

>- Лимон — 2 шт.,

>- Вода — 300 мл,

>- Имбирь — 1 кусочек,

>- Мед — 2 ч. л.,

>- Виски — 2 ст. л.

• Выжмите сок двух лимонов и разведите его водой.

• Добавьте в лимонный сок мед и натертый на крупной терке имбирь.

• Добавьте в напиток виски и разлейте по бокалам.

Имбирный напиток с кардамоном и корицей

>- Вода — 1л,

>- Кардамон — 4 стручка,

>- Корица — 1 палочка,

>- Имбирь свежий — 3 см,

>- Шафран — на кончике ножа,

>- Молотый миндаль — 1 ч. л.

• Смешайте воду и остальные ингредиенты. Доведите до кипения и держите на среднем огне еще 3 минуты.

• Готовый напиток процедите и подавайте с кубиками льда.

Имбирь настолько хорош, что его можно использовать при приготовлении практически любых напитков. Л если принять во внимание его непревзойденные вкусовые и лечебные свойства, то можно понять, почему он так часто является незаменимой приправой в кулинариях всего мира, входит во многие системы для похудения и оздоровления.

ИМБИРНЫЕ ЭЛЬ И КОФЕ

Домашний имбирный эль

Имбирный эль — это восхитительный очень сладкий и пряный, сильно газированный напиток золотистого цвета, который очень любят и дети и взрослые.

Имбирный эль — сладкий безалкогольный

газированный напиток, который употребляется и в чистом виде, и в составе многих алкогольных и безалкогольных коктейлей.

Кроме того, он используется как общетонизирующее средство и входит во многие рецепты при лечении расстройств желудка, диареи, простудных и инфекционных заболеваний.

В средневековой Европе лекари использовали его даже при лечении таких заболеваний, как столбняк и проказа.

Тех, кто не знаком с этим напитком, название «эль» сбивает с толку — люди думают, что это пиво и давать его детям не стоит. Однако имбирный эль только выглядит как пиво. И для него это оказывается дополнительным преимуществом: дети пьют его как «взрослый» напиток, а актеры в театре и кино употребляют его вместо настоящего пива — и зритель удовлетворен «картинкой», и актер не хмелеет.

>- Корень имбиря — 30 г,

>- Сахар — 0,5 кг,

>- Лимон — 1 шт.,

>- Перец черный горошком — 1 ч. л.,

>- Вода — 1л,

>- Газированная вода — 1л.

• Имбирь очистите и измельчите в блендере до состояния пюре.

• Смешайте имбирь в кастрюльке с 500 мл. воды и перцем. Доведите смесь до кипения на среднем огне, уменьшите пламя и проварите еще 5 минут. Готовую горячую смесь процедите через марлю.

• Выжимки, оставшиеся в марле, добавьте в оставшуюся обычную воду и прокипятите 5 минут, затем добавьте первый отвар и сахар. Смесь доведите до кипения, снимите с огня и процедите.

• Добавьте в эль сок лимона и остудите его.

• Холодный напиток разбавьте газированной водой.

Кофе йеменский с имбирем

>- Молотый кофе — 3 ст. л.,

>- Имбирь — 1,5 см,

>- Сахар — 1 ч. л.

• Возьмите турку и выложите в нее все ингредиенты.

• Кофе готовьте на медленном огне. Готовый кофе разлейте по чашечкам.

Десертный напиток с имбирем

>- Вода — 1,2 л,
>- Имбирь тертый — 3 ст. л.,
>- Мед — 5 ст. л.,
>- Лимонный сок — 4 ст. л.,
>- Перец черный молотый — на кончике ножа,
>- Мята свежая — 2 ст. л.

• Воду вскипятите, добавьте имбирь, мед. Тщательное все перемешайте.

• Процедите отвар. Добавьте щепотку перца и лимонный сок.

• Перед подачей к столу добавьте немного мелко нарубленной зелени мяты.

Это интересно!

Рецепт этого десертного напитка уходит в глубину веков. Известно, что такой напиток употребляли раджи и высшие сановники, чтобы потешить себя сладким и свежим питьем.

Имбирно-банановый коктейль

>- Йогурт — 250 г,
>- Банан — 1 шт.,
>- Мед — 2 ст. л.,
>- Молоко — 150 мл,
>- Имбирь тертый — 0,5 ч. л.,
>- Кардамон — на кончике ножа.

• Банан измельчите в блендере.

• Добавьте к банану все остальные ингридиенты и еще раз взбейте в блендере.

Освежающий коктейль на основе жасминового чая и мяты

>- Яблочный сок — 100 мл,
>- Имбирный сок — 50 мл,
>- Вода — 200 мл,
>- Лайм — 2 дольки,
>- Сахар — 2 ч. л.,
>- Жасминовый чай — 1 ч. л.,
>- Мята свежая.

• Заварите жасминный чай, добавьте в него мяту и сахар.

• После того как чай остынет, процедите и перелейте в кувшин.

• Добавьте туда имбирный и яблочный сок, размешайте и

украсьте дольками лайма.

• Перед подачей на стол можно поместить на 15–20 минут в холодильник.

Дыня с имбирем

>- Дыня — 1 шт.,

>- Корень имбиря — 1 см.

• Дыню очистите от кожицы и семян и измельчите в блендере. Из получившейся массы отожмите сок.

• Имбирь также измельчите и отожмите.

• Смешайте дынный и имбирный соки, перемешайте и подавайте со льдом.

Сбитень суздальский

>- Мед — 150 г,

>- Сахар — 150 г,

>- Гвоздика — 1 ч. л.,

>- Корица — 1 ч. л.,

>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,

>- Кардамон — 1 ч. л.,

>- Лавровый лист — 1 ч. л.,

>- Вода — 1л,

>- Жженый сахар.

• Вскипятите воду, добавьте к ней мед.

• Снова доведите до кипения смесь, варите ее 20 минут, добавьте пряности и варите еще 5 минут.

• Готовый напиток процедите и подкрасьте жженым сахаром.

Ягодный коктейль с имбирем

>- Ягоды (любые) — 500 г,

>- Апельсиновый сок — 100 мл,

>- Мякоть арбуза — 500 г,

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Лед.

• Измельчите в блендере ягоды до консистенции пюре. Добавьте апельсиновый сок, мякоть арбуза и тертый имбирь. Снова взбейте.

• В высокие бокалы выложите колотый лед и залейте ягодным коктейлем.

Имбирный тонизирующий напиток

>- Имбирь — 5 см,

>- Корица немолотая — 2 шт.,

>- Гвоздика немолотая — 5 шт.,

>- Кардамон немолотый — 5 шт.

>- Цедра 1 лайма,

>- Цедра 1 апельсина.

• Корицу разломайте руками, добавьте гвоздику и кардамон и

обжарьте все это на сухой сковороде в течение 2 минут.

• Переложите специи в ступку и растолките.

• Имбирь очистите, натрите на мелкой терке.

• Смешайте в заварнике имбирь, цедру лайма и апельсина, измельченные специи.

• Влейте в чайник кипяток, накройте крышкой. Настаивайте напиток в течение получаса.

Сбитень

>- Гвоздика немолотая — 1 шт.,

>- Корица молотая — на кончике ножа,

>- Мускатный орех — на кончике ножа,

>- Мята свежая — 2–3 листика,

>- Лимон — $^1/_3$ шт.,

>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,

>- Сахар — 7 ч. л.,

>- Мед — 2 ст. л.,

>- Вода — 1 л.

• Воду нагрейте, растворите в ней мед и сахар.

• Добавьте все специи, лимон, мяту. Доведите смесь до кипения и варите 5 минут.

• Процедите готовый сбитень и пейте горячим.

Пряный клюквенный чай

>- Черный чай — 2 ст. л.,

>- Клюква — 400 г,

>- Корица немолотая — 1 шт.,

>- Гвоздика немолотая — 5 шт.,

>- Сахар — 100 г,

>- Лимонный сок — 50 мл,

>- Имбирь молотый — на кончике ножа,

>- Мускатный орех — на кончике ножа,

>- Вода — 0,5 л.

• Заварите крепкий чай.

• Клюкву смешайте с сахаром и измельчите в блендере в пюре.

• Добавьте к клюкве воду. Перемешайте морс и добавьте к нему чай.

• Добавьте специи, вылейте смесь в кастрюльку и варите на маленьком огне в течение 10 минут.

• В конце варки добавьте лимонный сок и мед.

• Снимите готовый чай с огня и дайте настояться в течение 10 минут.

• Готовый чай разливайте через ситечко.

Компот из ревеня с имбирем

>- Ревень — 1 кг,

>- Сахар — 300 г,
>- Мед жидкий — 5 ст. л.,
>- Имбирь — 5 см,
>- Белое вино — 500 мл,
>- Лимон — 1 шт.

• Имбирь очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

• Лимон промойте и тонко нарежьте.

• Выложите в кастрюлю лимон и имбирь, залейте все вином и литром воды. Доведите смесь до кипения, добавьте сахар и варите на среднем огне до растворения.

• Снимите с огня смесь, добавьте мед, перемешайте и поставьте в холод на 12 часов.

• Ревень промойте, очистите и нарежьте кусочками средней величины.

• Процедите имбирный сироп. Выложите в кастрюлю имбирь, ревень и лимон. Залейте все холодным сиропом и нагрейте до 70 °С и сразу снимите с огня.

• Готовый компот разлейте по банкам, стерилизуйте и закатайте.

Коктейль «Морковь с ростками и имбирем»

>- Морковь — 500 г,
>- Дайкон — 100 г,
>- Ростки фасоли — 150 г,
>- Имбирь — 1 см,
>- Соевый соус — 1 ст. л.,
>- Соус терияки — 1 ч. л.,
>- Кунжутное масло — 1 ч. л.

• Морковь и дайкон очистите и по отдельности пропустите через соковыжималку.

• Имбирь очистите и также пропустите через соковыжималку вместе с ростками фасоли.

• Соедините три вида сока. Добавьте соус терияки, соевый соус и масло. Все перемешайте и перелейте в высокие бокалы.

АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ИМБИРЯ

ПИНА КОЛАДЫ

Пина колада, пинаколада, пинья колада (исп. Pina Colada) — традиционный алкогольный коктейль Карибского бассейна, содержащий ром, крем кокоса (ликер Malibu) и ананасовый сок. В каждом баре и у каждой хозяйки есть свои варианты приготовления этого восхитительного коктейля. Попробуйте поэксперементировать и вы. А я привожу рецепты, которые мы часто делаем на праздники.

Базовый рецепт пина колады

>- Ром — 100 мл,
>- Кокосовое молоко — 300 мл,
>- Имбирный сок — 2–3 капли.

• Все компоненты тщательно встряхните
• Готовый коктейль подавайте со льдом.

Пина колада со сливками

>- Белый ром — 200 мл,
>- Кокосовый крем — 30 г,
>- Ананасовый сок — 70 мл,
>- Сахар — 50 г,
>- Сливки — 1 ч. л.,
>- Имбирный сок — 0,5 ч. л.,
>- Коктейльные вишенки.

• Смешайте в шейкере все ингредиенты коктейля.
• Взбалтывайте до растворения сахара.
• Добавьте колотый лед и еще встряхните.
• Вылейте коктейль в высокие бокалы и украсьте засахаренным имбирем, вишенками или кусочками консервированного ананаса.

Пина колада по-пуэрторикански

>- Ананасовый сок — 100 мл,
>- Кокосовый сироп — 50 мл,
>- Темный ром — 15 мл,
>- Белый ром — 60 мл,
>- Колотый лед,

Для украшения:

>- Коктейльная вишенка — 1 шт.,

>- Долька ананаса — 1 шт.

• Смешайте в шейкере колотый лед, светлый ром, темный ром, кокосовый сироп, ананасовый сок и кусочек имбиря.

• Все тщательно взболтайте и сцедите в большой стакан.

• Украсьте коктейль засахаренным имбирем, вишенкой или долькой консервированного ананаса.

ДРУГИЕ КОКТЕЙЛИ

Кубинский коктейль «Дьявольское рукопожатие»

>- Текила — 45 мл,

>- Сок лайма — 20 мл,

>- Сахарный сироп — 15 мл,

>- Ананасовый сок — 30 мл,

>- Имбирь — 2 см.

• Кусочек имбиря измельчите в блендере с добавлением небольшого количества воды.

• Смешайте в шейкере имбирное пюре с остальными ингредиентами, хорошенько взболтайте.

• Вылейте коктейль в бокал, украсьте долькой лайма и кусочком засахаренного имбиря.

Коктейль «Куантро Диз»

>- Ликер Куантро — 50 мл,

>- Яблочный сок — 30 мл,

>- Лимонный сок — 15 мл,

>- Имбирь — 2 см.

• Заморозьте кусочек имбиря.

• Смешайте в шейкере остальные ингредиенты.

• Потрите замороженным кусочком имбиря кромку бокала и влейте туда коктейль.

Японский имбирный коктейль

>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,

>- Мята — 1–2 веточки,

>- Водка — 50 мл,

>- Саке — 1 ч. л.,

>- Сироп — 0,5 ч. л.,

>- Лайм.

• Охладите бокалы.

• В шейкер вылейте водку, саке, сироп, измельченную мяту и

имбирь. Хорошенько встряхните коктейль.

• Вылейте коктейль в охлажденные бокалы.

• В каждый бокал выжмите немного сока лайма.

Чайно-клюквенный пунш

>- Чай — 8 пакетиков,

>- Вода — 1 л,

>- Клюквенный сок — 500 мл,

>- Яблочный сидр — 500 мл,

>- Сахар коричневый — 100 г,

>- Корица немолотая — 1 палочка,

>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,

>- Гвоздика немолотая — 4 шт.

• Из пакетиков чая и воды заварите крепкий чай.

• Добавьте к чаю клюквенный сок, сидр, сахар и специи.

• Разлейте чай по чашкам, украсьте апельсиновыми дольками.

Полночный смэш

Смэш — это крепкие коктейли, которые подаются в конце или после еды. Считается, что они способствуют пищеварению, поэтому их обязательно подают во время пышных застолий.

>- Ежевика — 6 ягод,

>- Сок 1 лимона,

>- Ликер Averna — 30 мл,

>- Цитрусовая водка — 30 мл,

>- Имбирное пиво — 60 мл.

• Ежевику разомните и выложите в шейкер, добавьте лимонный сок, водку и лед. Все тщательно потрясите.

• Вылейте содержимое шейкера в бокал, залейте пивом. Украсьте по своему вкусу.

«Джинджер Мэри»

>- Кашаса — 60 мл,

>- Помидор — 1 шт.,

>- Имбирь тертый — 1 ст. л.,

>- Вустерширский соус — 3 капли,

>- Сок лайма — 15 мл,

>- Перец чили.

• Помидор очистите от кожицы, нарежьте на кусочки и разотрите.

• Выложите в шейкер все ингредиенты, кроме чили, добавьте лед и хорошо потрясите.

• Вылейте коктейль в низкий стакан, украсьте перчиком чили.

Чайный коктейль

>- Коньяк — 30 мл,

>- Чай зеленый, охлажденный — 60 мл,

>- Сахарный сироп — 15 мл,

>- Мята — 3 листика,
>- Имбирь — 3 см.
• Разотрите в стакане мяту, сироп и имбирь.
• Добавьте коньяк и чай и еще немного разотрите.
• В бокал выложите лед, сверху вылейте чай.
• Украсьте коктейль мятой.

Коктейль сирены

>- Шампанское — 90 мл,
>- Имбирный эль — 30 мл,
>- Малиновое пюре — 15 мл,
>- Малиновый ликер — 15 мл.
• Все ингредиенты смешайте в шейкере до однородности.
• Вылейте коктейль в высокий красивый бокал. Украсьте бокал ягодой малины.

Лимонный виски

>- Лимонный сок — 150 мл,
>- Лимон — 2 кусочка,
>- Имбирь — 1 кусок,
>- Мед — 2 ч. л.,
>- Виски — 4 ст. л.
• Имбирь очистите и тонко нарежьте.
• Лимонный сок размешайте с медом и имбирем, долейте 150 мл кипятка.
• Разлейте напиток по бокалам, добавьте виски и украсьте лимоном.

Глёгг

Глёгг — это шведский алкогольный напиток, который традиционно пьется на Рождество.

>- Картофель — 300 г,
>- Имбирь — 3 см,
>- Сахар — 2,5 кг,
>- Дрожжи — 50 г,
>- Гвоздика немолотая — 5 шт.,
>- Кардамон немолотый — 5 шт.,
>- Корица немолотая — 1 шт.,
>- Изюм — 500 г,
>- Напиток Svagdricka — 5 л.
• Картофель и имбирь очистите и нарежьте пластинками.
• Выложите все в большую кастрюлю или таз. Добавьте сахар, дрожжи, специи и изюм. Залейте все svagdricka, перемешайте, накройте пищевой пленкой. В пленке сделайте много мелких дырочек (можно потыкать зубочисткой). Емкость поставьте в теплое место на 6 недель.
• К этому времени крепость напитка дойдет до 13 % (вы легко

в этом убедитесь, если у вас есть спиртометр), процедите глёгг и перелейте в бутылки.

Коктейль Чи-Чи

>- Водка — 100 мл,

>- Ананасовый сок — 50 мл,

>- Кокосовое молоко — 50 мл,

>- Лимон.

• В коктейльный бокал выложите колотый лед.

• В шейкере смешайте все ингредиенты и тщательно взболтайте.

• Вылейте коктейль в бокал и украсьте ломтиком лимона.

Салаты и закуски

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Йеменский салат из моркови

>- Морковь — 300 г,
>- Орехи грецкие — 100 г,
>- Имбирь — 1 см,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Масло оливковое — 50 мл,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Соль, перец красный молотый, сахар,
>- Зелень укропа.

• Морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой с помощью специальной терки.

• Чеснок пропустите через пресс, имбирь очистите и натрите на мелкой терке, смешайте со щепоткой красного перца и оливковым маслом и подогрейте на сковороде в течение 1 минуты. Готовую смесь залейте лимонным соком и небольшим количеством сахара, все перемешайте.

• Морковь залейте полученной смесью, добавьте соль по вкусу и орехи. Морковь накройте крышкой и маринуйте в течение получаса.

• Готовый салат посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Салат из запеченной тыквы по-гречески

>- Тыква — 500 г,
>- Брынза — 100 г,
>- Оливки черные — 80 г,
>- Имбирь — 1 см,
>- Уксус ароматический — 50 мл,
>- Соль,
>- Листья орегано.

• Тыкву нарежьте кубиками, разложите на противне, сбрызните оливковым маслом и запеките в течение 30 минут при 180 ˚С.

• Сыр нарежьте кубиками, имбирь очистите и мелко нарежьте либо натрите на терке, орегано мелко порубите, оливки разрежьте пополам.

• Тыкву смешайте с остальными ингредиентами, заправьте ароматическим уксусом, добавьте соль по вкусу.

Салат с изюминкой

>- Маринованный имбирь — 70 г,
>- Помидоры — 300 г,
>- Маслины черные без косточек — 50 г,

>- Огурцы свежие — 200 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Сыр плавленый — 50 г,
>- Масло оливковое — 50 мл,
>- Соль.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте полукольцами, огурцы, помидоры промойте и нарежьте небольшими кубиками, имбирь измельчите, маслины разрежьте пополам.

• Плавленый сыр нарежьте небольшими кубиками.

• Смешайте все ингредиенты, добавьте соль по вкусу, заправьте салат маслом.

Салат с имбирем для похудения

>- Морковь — 200 г,
>- Свекла — 200 г,
>- Лимон — 0,5 шт.,
>- Имбирь — 1 ч. л.,
>- Цедра апельсина,
>- Масло растительное — 100 мл,
>- Соль.

• Свеклу смажьте половиной масла и запеките в духовке до мягкости при температуре 180 °С. Готовую свеклу очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

• Морковь очистите и натрите на крупную терку.

• Имбирь смешайте с лимонным соком, оставшимся маслом и солью.

• Смешайте морковь и свеклу, залейте заправкой из имбиря.

Шанхайский салат с имбирем и хреном

>- Индейка — 400 г,
>- Морковь — 250 г,
>- Овощной бульон — 100 мл,
>- Масло оливковое — 100 мл,
>- Салат — 200 г,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Уксус винный белый — 50 мл,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Хрен — 3 ч. л.,
>- Кунжут — 3 ст. л.,
>- Соль.

• Филе индейки вымойте, нарежьте полосками, смажьте соевым соусом и оставьте на полчаса. Через полчаса филе нарежьте, обваляйте в семенах кунжута, посолите и обжарьте на половине оливкового масла.

• Морковь очистите и натрите на крупной терке.

• Уксус смешайте с бульоном и взбейте с хреном, оставшимся оливковым маслом и солью по вкусу. Добавьте щепотку имбиря.

• Смешайте морковь и индейку, залейте все имбирной заправкой и еще раз тщательно перемешайте.

Теплый салат из спаржи с имбирем

>- Спаржа — 400 г,

>- Чеснок — 4 зубчика,

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Мед — 50 г,

>- Оливковое масло — 50 мл,

>- Уксус винный белый — 50 мл,

>- Соль, острый перец.

• У спаржи срежьте основания, свяжите несколько побегов в пучки и отварите эти пучки в подсоленной воде в течение 5 минут. Выньте готовые побеги и остудите до комнатной температуры.

• Чеснок измельчите, имбирь натрите на терке.

• Смешайте чеснок, имбирь, мед, уксус, оливковое масло. Все тщательно взбейте, добавьте соль и перец по вкусу.

• Залейте спаржу имбирной заправкой, дайте настояться 5 минут и подавайте к столу.

Салат
из проростков фасоли маш

>- Фасоль маш — 200 г,

>- Перец сладкий — 200 г,

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Огурец свежий — 100 г,

>- Манго — 100 г,

>- Лимонный сок — 100 мл,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Зерна горчицы,

>- Соль, перец.

• Фасоль промойте, залейте холодной водой на полчаса, затем откиньте на дуршлаг, оберните влажной салфеткой и оставьте в освещенном месте на 2 дня. Каждые 12 часов сбрызгивайте фасоль теплой кипяченной водой.

• Готовые проростки выложите в миску, добавьте сладкий перец, нарезанный полукольцами, натертый имбирь, измельченный огурец и лимонный сок.

• Манго очистите от кожицы и косточки. Мякоть нарежьте кубиками и добавьте в салат.

• Нагрейте в кастрюльке растительное масло, добавьте зерна горчицы. Нагревайте зерна до тех пор, пока они не начнут лопаться, после чего перелейте масло вместе с семенами в салат

и перемешайте. Добавьте соль по вкусу.

• Остудите салат перед подачей.

Салат из баклажанов с зеленым луком по-китайски

>- Баклажаны — 300 г,

>- Зеленый лук — 50 г,

>- Имбирь свежий — 1 ст. л.,

>- Чеснок — 5 зубчиков,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Перец чили — 1 шт.,

>- Соевый соус — 50 мл,

>- Коричневый сахар — 2–3 ст. л.,

>- Уксус — 2 ст. л.,

>- Соль, перец.

• Баклажан разрежьте вдоль на 8 частей, каждую часть обжарьте в растительном масле, затем обсушите и нарежьте кубиками.

• Для соуса мелко нарежьте лук, измельчите чеснок, натрите на терку имбирь, перец чили нарежьте тонкими колечками. Отдельно обжарьте все ингредиенты в течение 2 минут, затем добавьте баклажаны, сахар, уксус и соевый соус.

• Готовый салат посолите и поперчите по вкусу.

Морковный салат с финиками

>- Салат зеленый — 4 листа,

>- Морковь — 300 г,

>- Финики сушеные — 100 г,

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Лимон — 1 шт.,

>- Мед — 1 ч. л.,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Соль, перец белый молотый.

• Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке.

• Финики разрежьте вдоль, удалите косточки и кожицу, мякоть нарежьте соломкой. Смешайте с морковью.

• Имбирь очистите и натрите на терке. Тертый имбирь смешайте с соком одного лимона, медом, маслом, солью и перцем.

• Залейте заправкой морковь с финиками.

• Застелите дно салатницы вымытыми листьями салата, выложите на них салат.

Азиатский салат из спаржи

>- Спаржа — 700 г,

>- Соевый соус — 2 ст. л.,

>- Сахар — 1 ч. л.,

>- Масло оливковое — 1 ч. л.

>- Уксус винный белый — 1 ст. л.,
>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,
>- Кунжут.

• Смешайте соевый соус, оливковое масло, уксус, тертый имбирь и сахар.

• Спаржу промойте, обрежьте кончики и отварите в кипяченной подсоленной воде в течение 2 минут. Готовые побеги откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите.

• Побеги переложите в большую миску, залейте маринадом и оставьте в холодильнике на 30 минут

• Готовый салат посыпьте обжаренными семенами кунжута.

Китайский салат

>- Кукуруза консервированная — 100 г,
>- Горошек стручковый — 100 г,
>- Проростки фасоли — 200 г,
>- Пекинская капуста — 200 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Креветки — 200 г,
>- Кунжутное масло — 2 ст. л.,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,
>- Соль, перец черный молотый, специи.

• Стручковый горох отварите в подсоленной воде в течение 3 минут. Откиньте на дуршлаг, остудите под холодной водой и обсушите бумажным полотенцем.

• Смешайте горох, ростки фасоли, мелко нашинкованную пекинскую капусту, кукурузу.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте кубиками.

• Креветки отварите в подсоленной воде и очистите.

• Добавьте перец и креветки к салату.

• Взбейте масло с соевым соусом, солью, черным перцем и специями. Залейте этим соусом салат.

САЛАТЫ С ПТИЦЕЙ

Салат-коктейль имбирный

>- Куриное филе — 300 г,
>- Яблоки — 150 г,
>- Ананасы — 150 г,
>- Апельсины — 150 г,
>- Лимон — 100 г,
>- Орехи кешью — 100 г,
>- Имбирь — на кончике ножа,
>- Мускатный орех — на кончике ножа,
>- Соль.

• Филе отварите и нарежьте кубиками. Яблоки, апельсины и ананасы очистите от кожицы, яблоки — от семян. Все нарежьте небольшими кубиками.

• Лимон разотрите с орехами, добавьте соль по вкусу, всыпьте на кончике ножа порошок имбиря и мускатный орех.

• Смешайте курицу и фрукты, залейте салат лимонным соусом и тщательно перемешайте.

Салат из цыпленка с имбирем

>- Куриная грудка — 500 г,
>- Имбирь тертый — 50 г,
>- Масло оливковое — 100 мл,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Лук репчатый крымский — 100 г,
>- Апельсиновый джем — 50 г,
>- Горчица — 1 чайная ложка,
>- Салат зеленый — 100 г,
>- Уксус винный — 50 мл,
>- Соль, перец черный молотый.

• Грудки очистите от кожи и костей, разрежьте пополам, посолите, поперчите, смажьте половиной оливкового масла и обжарьте на гриле с двух сторон.

• Смешайте апельсиновый джем, имбирь и горчицу. Полученной смесью смажьте мякоть грудок. Мясо нарежьте полосками.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте тонкими полосками, листья салата промойте и мелко нарежьте. Смешайте салат с перцем и мясом.

• Оставшееся оливковое масло взбейте с винным уксусом, перцем и солью. Залейте получившейся смесью салат.

• Лук нарежьте очень тонкими кольцами и украсьте салат.

Салат из курицы, маринованной в имбире

>- Куриное филе — 500 г,
>- Имбирь — 2,5 см,
>- Соевый соус — 100 мл,
>- Вино белое сладкое — 100 мл,
>- Шампиньоны свежие — 100 г,
>- Масло оливковое — 70 мл,
>- Помидоры черри — 150 г,
>- Горошек молодой стручковый,
>- Соль, сахар.

• Смешайте очищенный и измельченный имбирь, добавьте сахар, соль, половину масла.

Все тщательно разотрите. Натрите куриное филе этой смесью и оставьте на холоде на 2 часа.

• Смешайте соевый соус и вино, доведите до кипения, добавьте нарезанные шампиньоны и кипятите 5 минут. Остудите. Горошек отварите в подсоленной воде.

• Оставшееся масло нагрейте в сковороде, выложите замаринованную курицу и готовьте 10 минут на среднем огне, затем снимите с огня и дайте остыть.

• Курицу тонко нарежьте, добавьте горошек, разрезанные на четвертинки помидоры. Залейте все соусом с грибами, добавьте соль по вкусу.

Салат-карпаччио с курицей

>- Куриное филе — 500 г,
>- Корень имбиря — 1 шт.,
>- Корень сельдерея — 1 шт.,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Ананас — 200 г,
>- Яблоко — 100 г,
>- Киви — 200 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Сливки — 150 мл,
>- Соль, перец белый молотый.

• Филе промойте и обсушите бумажным полотенцем. Имбирь натрите на терке и смешайте с солью. Натрите этой смесью филе и обжарьте его на растительном масле в течение 3 минут с каждой стороны. Обжаренное филе натрите солью и перцем и нарежьте на кубики.

• Корень сельдерея вымойте. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины. Перец очистите от семенной коробки и вымойте, ананас очистите от кожуры.

• Яблоко, перец и ананас мелко нарежьте и перемешайте.

Добавьте натертый на терку сельдерей и куриное филе.

• Лимонный сок смешайте с солью, перцем и имбирем. Разбавьте эту смесь сливками и заправьте салат.

• Киви очистите и нарежьте кружочками. Выложите кружочки киви сверху на салат и подавайте к столу.

Баграсьон — салат из цыпленка

>- Сельдерей — 200 г,
>- Цыпленок — 200 г,
>- Макароны — 200 г,
>- Грибы маринованные — 150 г,
>- Помидоры — 150 г,
>- Яйца — 3 шт.,
>- Имбирь — 2 см,
>- Майонез — 250 г,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень петрушки свежая.

• Филе цыпленка отварите и нарежьте соломкой.

• Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите.

• Сельдерей натрите на терку, маринованные грибы нарежьте ломтиками, помидоры мелко нарубите.

• Яйца отварите вкрутую и нарежьте мелкими кубиками.

• Имбирь натрите на терке и смешайте с майонезом.

• Смешайте все ингредиенты и заправьте имбирным майонезом.

• Украсьте салат свежей зеленью.

Рисовый салат по-индонезийски

>- Грудка цыпленка — 600 г,
>- Масло растительное — 3 ст. л.,
>- Рис — 300 г,
>- Майонез — 100 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Йогурт — 150 г,
>- Кетчуп — 50 г,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Петрушка свежая,
>- Соль, перец черный молотый.

• Рис отварите в подсоленной воде и остудите.

• Мясо посолите, поперчите и обжарьте в 2 ст. л. растительного масла. Готовое мясо остудите и нарежьте кубиками.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте полосками. Нарезанный перец потушите в оставшемся масле, выньте и остудите.

• Смешайте майонез, йогурт, кетчуп, соль, перец и натертый имбирь.

• Кубики мяса смешайте с перцем и рисом, залейте соусом.

• Салат украсьте петрушкой.

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Салат каредок

>- Огурцы свежие — 200 г,
>- Морковь — 200 г,
>- Баклажан — 200 г,
>- Имбирь — 2 см,
>- Фасоль стручковая — 200 г,
>- Лук-шалот — 100 г,
>- Чеснок — 4 зубчика,
>- Арахис — 100 г,
>- Креветочная паста — 1 ч. л.,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Соль,
>- Базилик.

• Лук-шалот нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в масле до хрустящей корочки. Выложите готовые кольца на бумажную салфетку.

• Чеснок измельчите, добавьте разогретую на сковороде креветочную пасту, жареный арахис, соль. Все смешайте в блендере с добавлением небольшого количества воды.

• Огурцы очистите от кожицы, нарежьте тонкими кружками, морковь и баклажан очистите и нарежьте тонкой соломкой. Стручки фасоли разрежьте на три части. Имбирь очистите и натрите на терке.

• Перемешайте все овощи, полейте заправкой.

• У красьте салат кольцами шалота и мелко нарубленным базиликом.

Салат из креветок в коричневом соусе

>- Креветки — 200 г,
>- Имбирь — 50 г,
>- Рисовая водка — 20 мл,
>- Соевый соус — 25 мл,
>- Масло кунжутное — 50 мл,
>- Зеленый лук — 150 г,
>- Уксус — 50 мл,
>- Куриный бульон — 1 ч. л.

• Креветки отварите, очистите от панциря и нарежьте ломтиками.

• Зеленый лук и имбирь измельчите и перемешайте.

• Смешайте кунжутное масло, куриный бульон, водку и соевый соус.

• Креветки выложите на тарелку, посыпьте приправой из лука и имбиря, полейте коричневым соусом.

Салат из крабов и папайи

>- Папайя — 200 г,
>- Помидоры — 300 г,
>- Лук репчатый красный — 100 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Имбирь — 2 см,
>- Мясо краба — 450 г,
>- Соль, перец черный молотый.

• Папайю очистите от семян и кожицы, нарежьте маленькими кубиками.

• Лук мелко нарежьте, имбирь очистите и натрите на терке, перец очистите от семенной коробки и нарежьте небольшими кубиками.

• Помидоры залейте кипятком, затем холодной водой. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 4 части и удалите семечки. Нарежьте мякоть кубиками.

• Смешайте в миске помидоры, лук, перец и папайю.

• Лимонный сок смешайте с солью и имбирем. Залейте заправкой салат, сверху выложите мясо краба.

Рисовый салат с креветками

>- Рис — 250 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Морковь — 100 г,
>- Масло сливочное — 1 ч. л.,
>- Креветки — 300 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Шпинат — 100 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Имбирь — 10 г,
>- Сметана — 150 г,
>- Лимонный сок — 1 ст. л.,
>- Уксус — 30 мл,
>- Соль, перец, карри.

• Рис отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг и обдайте водой.

• Лук нарежьте тонкими кольцами, перец очистите от семян и нарежьте тонкими полосками. Шпинат промойте, почистите и порвите руками.

• Морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой и обжарьте на сливочном масле до полу-готовности.

• Креветки отварите и очистите.

• Карри смешайте с растительным маслом, добавьте к рису и тщательно перемешайте. Добавьте лук, перец и морковь. Все посолите и поперчите по вкусу, добавьте винный уксус. Затем осторожно смешайте рис с креветками.

• Имбирь измельчите, смешайте со сметаной, солью и лимонным соком и выложите на салат.

Салат из стеклянной лапши с индейкой

>- Стеклянная лапша — 150 г,
>- Лук-порей — 100 г,
>- Морковь — 100 г,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Индейка копченая — 250 г,
>- Имбирь тертый — 0,5 ч. л.,
>- Арахис — 50 г,
>- Манго — 200 г,
>- Соевый соус — 30 мл,
>- Апельсиновый сок — 30 мл,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Соль, перец черный молотый.

• Лапшу залейте кипятком и оставьте на 15 минут, затем откиньте ее в дуршлаг и нарежьте ножницами на кусочки длиной около 5 сантиметров.

• Лук-порей почистите, вымойте и нарежьте тонкими ломтиками.

• Морковь вымойте, очистите и также нарежьте тонкими ломтиками.

• Чеснок мелко нарубите, имбирь натрите на терке.

• Разогрейте в сковороде растительное масло и поджарьте в нем лук, морковь, имбирь и чеснок. Добавьте уксус, соевый соус, апельсиновый сок, тщательно перемешайте и остудите.

• Манго очистите от кожицы и косточки, мякоть нарежьте небольшими кубиками.

• Индейку нарежьте тонкими полосками.

• Смешайте индейку с манго и лапшой. Залейте все овощной заправкой. Все тщательно перемешайте и посыпьте ядрами арахиса.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Тайский салат с говядиной и виноградом

>- Говядина — 450 г,
>- Виноград без косточек — 170 г,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Имбирь — 2,5 см,
>- Рыбный соус — 50 мл,
>- Лимон — 1 шт.,
>- Коричневый сахар — 2 ч. л.,
>- Салат зеленый — 100 г,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень мяты.

• Говядину обжарьте с обеих сторон до готовности и нарежьте полосками.

• Смешайте тертый имбирь, измельченный чеснок и мяту в блендере. Добавьте рыбный соус, лимонный сок, сахар и снова смешайте.

• Ягоды винограда разрежьте пополам, салат промойте и нарвите руками.

• Полейте говядину имбирной заливкой, оставьте ее на 20 минут, затем добавьте виноград и салат, посолите и поперчите по вкусу и тщательно перемешайте.

Салат из китайской лапши с мандаринами

>- Лапша китайская — 100 г,
>- Мандарины — 500 г,
>- Свинина — 250 г,
>- Горошек консервированный — 220 г,
>- Мука пшеничная — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 60 мл,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Уксус — 2 ст. л.,
>- Имбирь молотый,
>- Карри,
>- Соль, перец черный молотый.

• Лапшу залейте кипятком на 4 минуты, откиньте на дуршлаг и остудите.

• Свинину нарежьте тонкими полосками, посолите, поперчите, добавьте карри. Полоски запанируйте в муке и обжарьте на половине растительного масла. Готовые полоски обсушите и охладите.

• Лапшу смешайте со свининой, добавьте дольки мандаринов

и зеленый горошек.

• Оставшееся масло смешайте с уксусом, соевым соусом, тертым имбирем, солью и перцем по вкусу. Готовой заправкой залейте салат.

Салат из обжаренной с куркумой свинины и рисовой вермишелью

>- Свинина — 250 г,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Имбирь — 2,5 см,
>- Проростки бобов — 100 г,
>- Рисовое вино — 50 мл,
>- Салат зеленый — 0,5 пучка,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Рисовая вермишель — 250 г,
>- Лимонный сок — по вкусу,
>- Соль, перец черный молотый, куркума,
>- Зелень мяты свежая.

• Свинину нарежьте полосками, смешайте с половиной измельченного чеснока и натертого имбиря. Добавьте соль, перец, куркуму и вино и оставьте мариноваться на час.

• Разогрейте в сковороде масло, обжарьте в нем оставшийся чеснок и имбирь, затем добавьте свинину и обжаривайте до готовности.

• Бобовые проростки бланшируйте в течение 1 минуты в кипящей воде, затем промойте под холодной водой. Салат промойте и нарвите руками.

• В воде, в которой бланшировались ростки бобов, отварите рисовую вермишель, затем откиньте в дуршлаг и промойте под холодной водой.

• К вермишели добавьте бобовые проростки, измельченный салат, листочки мяты, залейте все лимонным соком и перемешайте.

• Выложите на порционные тарелки лапшу, сделайте в ней углубление и выложите туда мясную пряную смесь.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Салат с апельсиново-имбирным соусом

>- Морковь — 400 г,
>- Огурцы свежие — 200 г,
>- Лук-порей — 100 г,
>- Сок 1 лимона,
>- Мед — 50 г,
>- Корень сельдерея — 50 г,
>- Лук зеленый — для украшения,
>- Соль, молотый имбирь.

• Овощи тщательно промойте, очистите и нарежьте мелкой соломкой.

• Имбирь разотрите с медом, добавьте лимонный сок.

• Овощи выложите в салатницу, залейте имбирным соусом и посыпьте мелко нарезанным луком.

Салат из ананаса

>- Лук репчатый — 100 г,
>- Перец сладкий (красный и желтый) — 200 г, >- Ананас свежий — 750 г,
>- Масло растительное — 2 ст. л.,
>- Лимонный сок — 2 ст. л.,
>- Сахар коричневый — 1 ст. л.,
>- Корица, гвоздика немолотые,
>- Имбирь тертый — 1 ч. л.

• Лук нарежьте тонкими кольцами, обжарьте на масле.

• Перец очистите от семян и нарежьте тонкими кольцами, смешайте с луком, добавьте специи, перемешайте и потушите в течение 5 минут.

• Ананас очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

• Смешайте все ингредиенты, залейте лимонным соком, посыпьте сахаром и тщательно перемешайте.

Салат с клубникой

>- Клубника — 200 г,
>- Огурцы свежие — 200 г,
>- Салат зеленый — 0,5 пучка,
>- Бальзамический уксус — 2 ст. л.,
>- Соль,
>- Зелень базилика.

• Клубнику нарежьте пластинками, салат нарвите руками. Огурец промойте и нарежьте тонкими дольками.

• Имбирь очистите и натрите на терке. Базилик мелко

нарубите.

• Все ингредиенты смешайте, заправьте солью и уксусом.

Салат с ананасом, имбирем и чили

>- Сухая мелкая лапша — 200 г,

>- Ананас — 200 г,

>- Имбирь свежий натертый — 2 ст. л.,

>- Манго — 200 г,

>- Лимонный сок — 50 мл,

>- Чеснок — 2 зубчика,

>- Перец чили — 2 стручка,

>- Рыбный соус — 50 мл,

>- Соль, сахар,

>- Зелень мяты.

• Отварите в подсоленной воде лапшу, откиньте на дуршлаг, промойте под холодной водой и обсушите.

• Ананас нарежьте на ломтики, выложите на железный поднос, посыпьте сахаром и обжарьте на гриле до золотистого цвета, затем охладите и нарежьте маленькими кубиками.

• Лимонный сок взбейте с рыбным соусом, добавьте чуть-чуть сахара, имбирь и измельченный чеснок.

• Выложите в салатницу лапшу и ананас, добавьте нарезанный кубиками манго и перемешайте. Полейте салат имбирно-лимонной заправкой.

• Украсьте салат чили и листиками мяты.

Фруктовый салат с розовым сиропом с чили и имбирем

>- Персик — 200 г,

>- Абрикос — 100 г,

>- Виноград — 150 г,

>- Арбуз — 1 кг,

>- Имбирь — 2 см,

>- Лимонный сок — 100 мл,

>- Розовая вода — 1 ч. л.,

>- Сахар.

• Смешайте тертый имбирь, сахар, лимонный сок и 2 ст. л. воды. Смесь вылейте в маленькую кастрюльку и варите на среднем огне до растворения сахара. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 5 минут. Снимите с огня и добавьте розовую воду.

• Арбуз очистите от корки и нарежьте кубиками.

• Виноград разделите на отдельные ягоды и разрежьте их пополам.

• Персик очистите от косточки и нарежьте кубиками.

• Абрикосы очистите от косточек и нарежьте четвертинками.

• Смешайте все фрукты в большой салатнице, залейте

сиропом. Остудите перед подачей.

Салат из курицы с клубникой

>- Куриное филе — 300 г,
>- Клубника — 200 г,
>- Масло растительное — 30 мл,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Соевый соус — 30 мл,
>- Масло оливковое — 30 мл,
>- Соль, перец белый молотый,
>- Зелень свежая.

• Филе нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до готовности. Готовое филе остудите.

• Ягоды клубники переберите и разрежьте каждую пополам.

• Уксус взбейте с соевым соусом, перцем, солью и оливковым маслом.

• Курицу смешайте с клубникой и залейте заправкой.

• Перед подачей украсьте салат зеленью.

Клюквенная сальса

>- Клюква — 1,5 стакана,
>- Сахар — 50 г,
>- Имбирь свежий — 1 ст. л.,
>- Лук зеленый — 50 г,
>- Сок лимонный — 50 мл,
>- Соль, перец черный молотый.

• Разомните клюкву в пюре. Добавьте мелко нарубленный лук, сахар, имбирь, лимонный сок.

• Добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте сальсу с крекерами и мягким сыром.

МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

Маринованный имбирь используют в составе легких закусок, добавляют как составляющую к гарнирам, а также как приправу к суши. Очень эффективно подавать его с любыми рыбными и многими мясными блюдами — это не только вкусно, но и полезно.

Следует отметить, что часто имбирь маринуют с нарушением рецептуры, заменяя рисовый уксус и вино обычными, в результате вкус изменяется. Если вы тоже решите «упростить» рецепт, то, по крайней мере, не забывайте добавить к указанной норме еще пару столовых ложек сахара — маринованный имбирь должен быть сладковатым.

Маринованный в вине имбирь

> - 250 г свежего имбирного корня,
> - *x/2* стакана рисового уксуса,
> - 2 ст. л. мирина (розового рисового вина),
> - 2 ст. л. сакэ;
> - *1/2* стакана сахарного песка.

• Аккуратно почистите имбирь и нарежьте на очень тонкие ломтики. Поместите их в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 1 минуты. Слейте или процедите воду. После того как ломтики остынут, подсушите их салфеткой.

• Смешав в кастрюльке мирин, сакэ и сахар, поставьте на огонь и помешивайте до растворения сахара. Доведите до кипения и сразу снимите с огня.

• Подсушенные ломтики имбиря сложите в стеклянную банку, залейте рисовым уксусом, а затем добавьте сверху горячий взвар мирина, сахара и сакэ. Плотно закройте крышку.

• После того, как содержимое банки остынет, поставьте в холодильник и оставьте на 2–3 дня.

Вытаскивайте ломтики из банки и добавляйте из расчета по 1–3 шт. на порцию ко вторым блюдам.

> Многим кажется, что имбирь замариновался, как только приобрел нежный розовый цвет. Но это не так. В любом маринаде имбирь розовеет уже через несколько часов, но готов он будет не ранее, чем через 1–3 суток, в зависимости от рецепта приготовления.

Маринованный в уксусе имбирь

>- 250 г свежего имбирного корня,

>- 1 ст. л. мелкой соли,

>- 1 стакан рисового уксуса,

>- $^1/_2$ стакана сахарного песка.

• Аккуратно почистите имбирь и нарежьте на очень тонкие ломтики. Поместите их в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 2–3 минут. Слейте или процедите воду. После того как ломтики остынут, подсушите их салфеткой и обваляйте в соли.

• Смешайте сахар и рисовый уксус, помешивая, доведите до кипения и кипятите 30 секунд. Остудите.

• Сложите обвалянные в соли ломтики имбиря в стеклянную банку и залейте сладким уксусом. Плотно закройте банку и поставьте в холодильник. Через сутки маринованный имбирь будет уже готов.

Рисовые уксус и алкоголь

Рисовый уксус изготавливают на основе смеси разных сортов риса, он гораздо полезнее обычного уксуса и содержит большое количество аминокислот. Рисовый уксус бывает японским и китайским. Первый имеет более нежный вкус, второй — гораздо острее. У нас он продается в супермаркетах на рынках и в специализированных магазинах японской кухни. Если у вас нет возможности найти его, возьмите 9 %-й яблочный уксус и добавьте в него 1 ст. л. сахара в дополнение к указанному в рецепте.

Мирин (розовое рисовое вино) — очень густое сладкое вино, которое готовят на основе пропаренного риса, рисовых дрожжей и японского джина. Используется только в кулинарных целях в качестве составляющей соусов и маринадов.

Сакэ — его часто называют «рисовым вином» или «рисовой водкой», но и то и другое названия ошибочны. Сакэ — это особый алкогольный напиток, напоминающий густое вино, крепостью от 14 до 20 градусов. Производят его на основе родниковой воды и риса. Существуют сотни разных сортов сакэ, некоторые из них обжигают гортань не хуже перца и имбиря. Если у вас есть разные сорта сакэ, вы можете подобрать для маринада тот, который будет более приятен для вас.

Купить все эти компоненты для рецептов вы можете в специализированных магазинах или заказать по интернету.

Маринованный в водке имбирь

>- 0,5 кг свежего корня имбиря, >- 200 мл рисового уксуса,

>- 4 столовые ложки сухого розового вина,

>- 4 столовые ложки сахара,

>- 2 столовые ложки водки.

• Очищенный корень имбиря предварительно нужно поварить в течение минуты, затем тщательно просушить и нарезать на тонкие ломтики. Смешайте вместе вино, водку и сахар. Полученную смесь вскипятите, постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Затем добавьте уксус и доведите до кипения.

• Полученным рассолом залейте ломтики имбирного корня и закройте крышкой. Подождите, пока маринад остынет, а потом поставьте его в холодильник на 3 дня. В итоге вы получите лепестки имбиря красивого розового цвета. Их можно хранить в течение 3 месяцев в холодильнике.

Маринованный имбирь с соевым соусом

>- 200 г имбиря,

>- 1 чайная ложка соли,

>- 3 столовых ложки сахара,

>- 1 чайная ложка рисового уксуса,

>- 1 чайная ложка соевого соуса,

>- 1 л воды.

• Корень имбиря необходимо очистить, нарезать ломтиками, залить холодной водой и оставить на полчаса. Затем переложите пряность в кастрюлю и доведите до кипения. Вареный имбирь вытяните и дождитесь, пока он остынет.

• В это время приготовьте рассол. Смешайте сахар, соль, уксус и соевый соус, поставьте на огонь, помешивая, доведите до кипения. Горячим маринадом залейте имбирь и дайте ему настояться несколько часов.

Маринованный имбирь — самое популярное и полезное блюдо на сегодняшний день. Его можно использовать как приправу к суши и вторым блюдам.

ДРУГИЕ ЗАКУСКИ

Острый болгарский перец с имбирем и чесноком

>- Перец сладкий — 10 шт.,
>- Масло растительное — 150 мл,
>- Чеснок — 10–12 зубчиков,
>- Имбирь — 100 г,
>- Апельсин — 250 г,
>- Сахар — 3 ст. л.,
>- Перец черный молотый, гвоздика немолотая.

• Перец промойте, очистите от семенной коробки, нарежьте тонкими полосками. Чеснок измельчите и обжарьте в масле с имбирем на среднем огне. Добавьте перец, подержите на огне еще 5 минут, тщательно перемешивая.

• Натрите цедру апельсинов, из самих апельсинов выжмите сок. Добавьте цедру и сок в перечную смесь. Положите сахар, молотый черный перец и гвоздику. Все перемешайте и готовьте на слабом огне, накрыв крышкой, 25 минут, пока перец не станет мягким. Затем откройте крышку и готовьте, пока не испарится вся жидкость.

• Готовый перец переложите в банки, стерилизуйте и закатайте.

Закуска из яиц с цветной капустой

>- Цветная капуста — 200 г,
>- Яйца — 8 шт.,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Корень имбиря — 2,5 см,
>- Помидоры — 250 г,
>- Овощной бульон — 150 мл,
>- Сливки — 250 мл,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Сметана — 50 мл,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Яйца отварите вкрутую, очистите и мелко нарубите.

• Чеснок и лук мелко нарубите.

• С помидоров снимите кожицу, а мякоть протрите через сито.

• Имбирь очистите и натрите на терке.

• Смешайте лук, чеснок и имбирь и спассеруйте на растительном масле. Добавьте пряности, протертые помидоры и бульон. Варите на слабом огне до тех пор, пока жидкости не

станет вдвое меньше, затем добавьте сливки и сметану.

• Цветную капусту разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде в течение 6 минут.

• Смешайте яйца, цветную капусту, добавьте томатный соус, соль и перец по вкусу.

Сырные роллы с грушевым чатни

>- Сыр «Night Watch» — 300–400 г,
>- Майонез — 100 г,
>- Яйца — 2 шт.,
>- Ветчина — 100 г,
>- Салат зеленый — 3 листа,
>- Груши — 100 г,
>- Имбирь — 3 см,
>- Вино сухое белое — 100 мл,
>- Семечки кунжута — 40 г,
>- Соль, перец красный молотый.

• Грушу очистите от кожицы и семян, затем мелко нарежьте. Имбирь также очистите и натрите на терке. Все сложите в небольшую кастрюльку, добавьте вино и протушите на среднем огне в течение 3 минут. Готовую массу выложите в сито и дайте стечь лишней жидкости.

• Салат промойте, разделите на листья и разложите внахлест. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками и выложите сверху на листья салата. На ветчину положите грушево-имбирную массу. Скатайте все в один рулет.

• Яйца отварите вкрутую. Очистите, желтки натрите на мелкой терке, так же натрите и сыр.

• Расстелите пищевую пленку и выложите на нее яично-сырную массу. Сверху уложите рулет с ветчиной.

• Заверните края сырной массы и сформируйте рулет. Готовый рулет уберите в холодильник на 2 часа. За это время обжарьте кунжутные семечки на сухой сковороде до золотистого цвета.

• С холодного рулета снимите пленку, рулет обваляйте в семечках и нарежьте на роллы.

Первые блюда

ОВОЩНЫЕ И ДИЕТИЧЕСКИЕ СУПЫ

Томатный суп

>- Помидоры — 1 кг,

>- Лук репчатый красный — 100 г,

>- Куриный бульон — 1л,

>- Мед — 2 ч. л.,

>- Имбирь — 20 г,

>- Соль, тмин, корица молотая, паприка, перец черный молотый,

>- Масло оливковое — 50 мл,

>- Зелень петрушки, кинзы свежая.

• Лук мелко нарубите и обжарьте в кастрюле с толстым дном на оливковом масле до золотистого цвета, затем добавьте тертый имбирь, корицу молотую, тмин. Подержите еще немного на огне для запаха.

• Помидоры ошпарьте кипятком, затем облейте холодной водой и снимите кожицу. Мякоть нарежьте небольшими кубиками и добавьте к луку. Немного потушите массу и залейте куриным бульоном.

• Немного погрейте бульон на огне, затем добавьте мед, мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

• Доведите бульон до кипения, уменьшите огонь и варите несколько минут, время от времени помешивая.

• Готовый суп охладите и посыпьте оставшейся зеленью.

Суп из тыквы с имбирем

>- Морковь — 150 г,

>- Яблоко — 100 г,

>- Тыква — 700 г,

>- Картофель — 150 г,

>- Имбирь — 2–3 ломтика,

>- Масло растительное — 1–2 ст. л.,

>- Соль, кориандр.

• Тыкву очистите от семян и нарежьте мякоть кубиками.

• Картофель очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

• Морковь очистите и натрите на крупной терке.

• Яблоко очистите от семян и кожицы и нарежьте дольками.

• Нагрейте масло в кастрюле с толстым дном. Добавьте овощи и специи и жарьте в течение 15 минут.

• Добавьте 6 чашек воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 25 минут.

• Снимите суп с огня и дайте постоять в течение 5 минут.

• Добавьте соль по вкусу.

Морковный суп с имбирем и яблоками >- Морковь — 500 г,

>- Бульон — 1л,

>- Моцарелла — 200 г,

>- Яблоко — 100 г,

>- Имбирь — 3 см,

>- Соль, перец черный молотый.

• Имбирь очистите и разрежьте пополам.

• Морковь очистите, нарежьте кубиками.

• Выложите морковь и имбирь в бульон и варите 20 минут, затем имбирь и морковь выньте.

• Морковь измельчите в блендере до консистенции пюре и выложите обратно в бульон. Добавьте моцареллу и размешайте на тихом огне до однородной консистенции.

• Яблоко очистите от кожицы и семян и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте в суп на пару минут до готовности.

• Добавьте соль и перец по вкусу и разлейте по тарелкам.

Китайский суп с имбирем и укропом >- Рис — 200 г,

>- Семена фенхеля — 20 г,

>- Вода — 3 л,

>- Имбирь — 4 см,

>- Кунжутное масло — 1 ч. л.,

>- Соевый соус — 50 мл.

• Семена фенхеля обжарьте на сухой сковороде на сильном огне, постоянно перемешивая. Прокаленные семена измельчите.

• Рис, семена фенхеля и очищенный имбирь залейте водой и варите в течение часа на медленном огне.

• Готовый суп разлейте по тарелкам и приправьте кунжутным маслом и соевым соусом.

Морковно-молочный суп с имбирем

>- Морковь — 750 г,

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Овощной бульон — 1 ст. л.,

>- Сливочное масло — 1 ст. л.,

>- Сыр сливочный — 150 г,

>- Молоко — 150 мл,

>- Йогурт обезжиренный — 150 г,

>- Хрустящие хлебцы — 8 шт.,

>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,

>- Соль, перец, сахар, кориандр.

• Морковь очистите и нарежьте ломтиками. Добавьте овощной бульон и сливочное масло и потушите до готовности. Половину готовой морковь измельчите в блендере в пюре.

• Смешайте сыр, 2 ст. л. молока и щепотку кориандра. Готовую смесь намажьте на хлебцы.

• В морковное пюре добавьте остальное молоко, сахар, соль, перец и имбирь и еще раз измельчите в блендере.

• В молочно-морковный суп добавьте оставшуюся вареную морковь, заправьте суп йогуртом и подавайте с хлебцами.

Тыквенный суп с имбирем

>- Тыква — 500 г,
>- Сливки — 125 мл,
>- Имбирь — 1 см,
>- Морковь — 100 г,
>- Картофель — 150 г,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Лук-порей — 100 г,
>- Овощной бульон — 750 мл,
>- Соль, перец черный молотый, кориандр молотый.

• Имбирь очистите и натрите на терке. Добавьте сливки и взбейте миксером. Готовую смесь поставьте в холодильник.

• Тыкву очистите от кожицы и семян, а мякоть нарежьте крупными кусками.

• Морковь и картофель промойте, очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.

• Лук-порей очистите и нарежьте тонкими кольцами.

• В кастрюле растопите сливочное масло, обжарьте в нем при непрерывном помешивании все овощи. Добавьте кориандр и тушите еще 5 минут.

• Залейте овощи бульоном и варите 25 минут.

• Готовые овощи измельчите в блендере до консистенции пюре. Добавьте соль, перец, кориандр и тщательно перемешайте.

• Готовый суп разлейте по чашкам и заправьте сливками с имбирем.

Суп гороховый с имбирем

>- Горох — 500 г,
>- Лук репчатый — 150 г,
>- Морковь — 150 г,
>- Сельдерей — 100 г,
>- Томатный сок — 50 мл,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень укропа свежая.

• Горох замочите на 12 часов в холодной воде.

• Морковь очистите и нарежьте тонкими полу-кружочками, лук очистите и нарежьте тонкими кольцами, сельдерей очистите

и натрите на терке.

• В кастрюле разогрейте растительное масло и спассеруйте на нем лук, морковь и сельдерей. Добавьте томатный сок и горох вместе с настоем. Добавьте соль, перец по вкусу и варите под крышкой на медленном огне в течение 60 минут.

• За 10 минут до готовности добавьте молотый имбирь и мелко нарубленную зелень укропа.

Фасолевый суп с соевым соусом

>- Фасоль — 200 г,

>- Картофель — 200 г,

>- Морковь — 100 г,

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Перец сладкий — 100 г,

>- Помидоры — 100 г,

>- Соевый соус — 50 мл,

>- Имбирь молотый — на кончике ножа,

>- Вода — 2 л,

>- Соль, перец черный молотый, лавровый лист.

• Фасоль замочите на ночь в холодной воде. С утра воду слейте, фасоль залейте двумя литрами воды и отварите до готовности.

• Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками.

• Морковь очистите и натрите на крупной терке.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте кубиками.

• Помидоры промойте и нарежьте мелкими кубиками.

• Добавьте к фасоли картофель, варите 15 минут, затем добавьте морковь, перец и помидоры. Варите все около 5 минут.

• Добавьте лук, лавровый лист, соевый соус и имбирь. Варите 5 минут, затем разлейте по тарелкам и подавайте на стол.

Острый пряный томатный суп

>- Лук репчатый — 150 г,

>- Помидоры — 800 г,

>- Имбирь — 1 см,

>- Чеснок — 2 зубчика,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Фасоль консервированная — 100 г,

>- Соль, специи (куркума, кориандр, семена горчицы).

• Масло нагрейте в толстодонной кастрюле, добавьте измельченный лук, чеснок и имбирь. Обжаривайте до золотистого цвета, затем добавьте очищенные от кожицы и измельченные помидоры и специи.

• Готовьте помидоры до консистенции пюре, добавьте

протертую консервированную фасоль, 1 л воды. Доведите суп до кипения и варите 30 минут.

• Готовый суп перелейте в блендер и взбейте. После этого суп можно разливать по тарелкам и подавать к столу.

Пряный тыквенный суп

>- Тыква — 1 кг,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Куриный бульон — 1л,
>- Сметана — 100 мл,
>- Масло растительное — 2 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень кинзы свежая.

• Лук очистите и мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс.

• Тыкву очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками.

• В кастрюле разогрейте масло, добавьте лук, чеснок, имбирь и тыкву. Добавьте соль и перец по вкусу. Залейте все куриным бульоном и варите 30 минут.

• Готовые овощи остудите вместе с отваром и вылейте в блендер. Все измельчите в пюре и перелейте обратно в кастрюлю. Вскипятите суп еще раз.

• Готовый суп разлейте по тарелкам, заправьте сметаной и украсьте листиками кинзы.

Суп овощной по-китайски

>- Куриный бульон — 500 мл,
>- Шампиньоны свежие — 100 г,
>- Лук-порей (стебель) — 1 шт.,
>- Лапша рисовая — 100 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Перец красный сладкий — 100 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Соль.

• Лапшу отварите в подсоленной воде, откиньте в дуршлаг и дайте стечь лишней воде.

• Шампиньоны очистите от кожицы на шляпке, промойте и нарежьте тонкими полосками.

• Лук очистите и мелко нарежьте,

• Перец очистите и нарежьте кубиками,

• Лук порей нарежьте тонкими кружочками.

• Разогрейте в толстостенной кастрюле растительное масло,

добавьте овощи и грибы. Обжаривайте все в течение 5 минут, затем добавьте куриный бульон и лапшу и варите еще 2 минуты.

• Готовый суп заправьте солью по вкусу, соевым соусом и имбирем.

СУПЫ С ПТИЦЕЙ

Суп-пюре из шпината и имбиря

>- Лук репчатый — 100 г,
>- Имбирь — 2,5 см,
>- Картофель — 100 г,
>- Шпинат свежий — 250 г,
>- Куриный бульон — 1л,
>- Масло подсолнечное — 2 ст. л.,
>- Лимонное сорго — 1 шт.,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Херес — 1 ст. л.,
>- Кунжутное масло — 1 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Нагрейте подсолнечное масло в кастрюле, добавьте измельченный чеснок, мелко нарубленный лук и тертый очищенный имбирь. Обжарьте все это до мягкости.

• Шпинат и лимонное сорго очистите и добавьте в кастрюлю. Готовьте до тех пор, пока шпинат не видоизменится, после чего добавьте бульон и нарезанный небольшими кубиками картофель.

• Доведите суп до кипения, снизьте огонь и готовьте 10 минут.

• Перелейте суп в блендер и взбейте до консистенции пюре.

• Перелейте суп-пюре обратно в кастрюлю и добавьте херес, соль и перец по вкусу.

• Доведите суп до кипения, перелейте в тарелки, заправьте кунжутным маслом и украсьте листьями шпината.

Суп из утки с имбирем

>- Утка — 1,5 кг,
>- Масло растительное — 1 ст. л.,
>- Морковь — 150 г,
>- Лук-порей — 100 г,
>- Дайкон — 1 шт.,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Уксус белый винный — 2 ст. л.,
>- Имбирь — 3 см,
>- Лапша рисовая — 250 г,
>- Соль, перец красный молотый, лавровый лист.

• Утку промойте, обсушите, вырежьте грудку и хребет. Хребет разрубите вдоль на две части, остатки тушки разрубите на порционные куски.

• Разогрейте на сковороде масло, добавьте 1 ст. л. соевого

соуса и вскипятите его. Положите порционные куски утки и обжарьте со всех сторон в течение 1–2 минут. Уменьшите огонь, накройте утку крышкой и тушите, периодически помешивая, в течение 10 минут.

• Утиный хребет залейте 1,5 л воды, доведите воду до кипения на сильном огне, затем снимите пену и добавьте очищенную и натертую на крупной терке половину моркови и измельченную зеленую часть лука-порея. Добавьте лавровый лист и черный перец.

• Варите бульон полчаса, затем процедите.

• Дайкон очистите и нарежьте тонкой соломкой. Добавьте уксус и оставшийся соевый соус. Настаивайте дайкон 20 минут, затем откиньте на дуршлаг и дайте жидкости стечь.

• Белую часть порея нарежьте кружочками. Оставшуюся морковь очистите и натрите на крупной терке.

• Обжарьте лук и морковь на оставшемся утином жире до готовности

• Бульон доведите до кипения, затем добавьте обжаренную утку, тертый имбирь и щепотку красного перца. Снова дайте супу закипеть и добавьте рисовую лапшу. Варите суп до готовности лапши, затем снимите с огня, добавьте морковь, лук-порей и дайкон и сразу подавайте к столу.

Куриный суп с имбирем

>- Имбирь — 3 см,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Куриное филе — 300 г,
>- Куриный бульон — 200 мл,
>- Соевый соус — 1 ч. л.,
>- Лимонный сок — 30 мл,
>- Зеленый лук — 50 г,
>- Масло растительное — 30 мл,
>- Соль, карри,
>- Шпинат — 50 г,
>- Зелень кинзы свежая.

• Имбирь очистите, нарежьте ломтиками и измельчите в блендере с чесноком и небольшим количеством воды.

• Подогрейте в кастрюле бульон, добавьте чесночно-имбирную смесь, куриное филе, лимонный сок, соевый соус и 100 мл воды. Бульон вскипятите, уменьшите огонь и варите в течение 10–15 минут на среднем огне.

• Выньте вареное куриное филе, добавьте шпинат и варите еще 5 минут.

• Мелко нарубите лук и кинзу и разотрите с растительным маслом до однообразной массы.

• Куриное филе нарежьте небольшими полосками, разложите по тарелкам и залейте бульоном.

• Готовый суп приправьте смесью лука и кинзы.

Классический куриный бульон по-китайски

>- Куриное филе — 600 г,

>- Суповой набор — 2 кг,

>- Имбирь свежий — 4 см,

>- Чеснок — 2 зубчика,

>- Зеленый лук — 50 г,

>- Соль.

• Филе нарежьте небольшими кусочками.

• Имбирь, не очищая, нарежьте ломтиками толщиной в 1 см, чеснок раздавите плоской стороной ножа.

• Суповой набор и филе выложите в большую кастрюлю, добавьте 4 литра воды. Доведите воду до кипения на большом огне и сразу уменьшите его до минимума.

• Не перемешивая бульон, варите его 30 минут. Постоянно снимайте образовывающуюся пену. Добавьте соль, имбирь, чеснок и мелко нарубленный зеленый лук. Варите бульон 4 часа, затем остудите и процедите.

Суп из утки со спаржей

>- Филе утки — 300 г,

>- Имбирь — 2 см,

>- Черемша — 100 г,

>- Спаржа — 200 г,

>- Соль, перец черный молотый,

>- Кинза свежая.

• Филе утки промойте и нарежьте лапшой. Залейте кусочки холодной водой и варите на сильном огне, снимая пену и жир. Варите в течение 10 минут, затем убавьте огонь.

• Имбирь очистите, натрите на терке, черемшу промойте и мелко нарубите. Все добавьте в утиный бульон и варите полчаса на медленном огне.

• Спаржу нарежьте на куски, добавьте в суп, посолите и поперчите по вкусу. Варите суп 15 минут.

• Готовый суп заправьте мелко нарубленной зеленью кинзы.

Суп куриный, заправленный по-венгерски

>- Курица и суповой набор — 700 г,

>- Морковь — 100 г,

>- Перец сладкий — 50 г,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Мука пшеничная — 1 ст. л.,

>- Вода — 2,5 л,

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Грибы свежие — 60 г,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень петрушки свежая.

• Куриное мясо и потроха промойте и отварите в подсоленной воде. Отвар процедите и добавьте поджаренную на раскаленной сковороде муку.

• Морковь очистите и натрите на крупной терке.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• Грибы промойте, переберите и нарежьте тонкими полосками.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте тонкими полосками.

• Разогрейте на сковороде растительное масло, добавьте овощи и обжарьте до румяного цвета.

• Добавьте овощную зажарку в суп и варите 20 минут.

• За 5 минут до окончания варки заправьте суп солью и перцем по вкусу, мелко нарубленной зеленью и молотым имбирем.

Тайский суп с вермишелью

>- Куриный бульон — 500 мл,
>- Имбирь свежий тертый — 1 ст. л.,
>- Соус рыбный — 1 ч. л.,
>- Кинза — 0,5 пучка,
>- Базилик — 0,5 пучка,
>- Сахар — 1 ч. л.,
>- Кокосовое молоко — 400 мл,
>- Лимон — 0,5 шт.,
>- Вермишель мелкая — 200 г.

• Доведите до кипения бульон, добавьте имбирь, рыбный соус, сахар.

• Кинзу и базилик мелко нарубите, добавьте в суп. Через 3 минуты добавьте кокосовое молоко.

• Когда суп закипит, всыпьте вермишель и варите до готовности.

• Готовый суп сбрызните лимонным соком, разлив его по тарелкам.

Суп из моркови с карри

>- Бульон куриный — 1,2 л,
>- Сливки (20 %) — 250 мл,
>- Морковь — 1,5 кг,
>- Лук репчатый — 0,5 кг,
>- Имбирь свежий — 4 см,
>- Масло оливковое — 2 ст. л.,

>- Соль, порошок карри.

• Морковь вымойте, очистите и нарежьте кружками. Лук очистите и нарежьте крупными кусками. Имбирь очистите и нарежьте тонкими пластинками.

• В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Добавьте лук и обжарьте в течение 10 минут на медленном огне.

• Добавьте к луку морковь, имбирь, карри и соль. Все перемешайте и обжаривайте в течение 2–3 минут.

• Разогрейте куриный бульон и добавьте его к овощам. Доведите все до кипения и варите полчаса под накрытой крышкой. Снимите бульон с огня, дайте постоять 10 минут.

• Выньте из бульона овощи и переложите в блендер. Взбейте все в пюре, затем добавьте сливки и взбейте еще раз.

• Бульон процедите, добавьте овощное пюре, все перемешайте и охладите.

Китайский суп из капусты с курицей

>- Куриное филе — 500 г,

>- Пекинская капуста — 200 г,

>- Лук репчатый — 200 г,

>- Имбирь свежий — 3 см,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Херес — 50 мл,

>- Соль, перец черный молотый.

• Куриное филе промойте, залейте холодной водой. Вскипятите воду и снимите пену.

• Капусту промойте, очистите от увядших листов, удалите кочерыжку и крупно порубите на шашки.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• Имбирь очистите и нарежьте на 4 тонких ломтика.

• Добавьте все овощи к курице и варите в течение полутора часов на среднем огне.

• Достаньте куриное филе, разрежьте его на небольшие полоски.

• Разложите куриные полоски по тарелкам, залейте их супом.

• Готовый суп заправьте соевым соусом и хересом.

Суп куриный по-индийски

>- Филе куриное — 500 г,

>- Лук репчатый — 200 г,

>- Масло сливочное — 3 ст. л.,

>- Перец острый красный — 1 стручок,

>- Соль, куркума, имбирь.

• Филе разрежьте на небольшие кусочки, залейте водой, посолите, доведите до кипения, снимите пену и жир и варите до готовности.

• Острый перец, специи разотрите, добавьте немного воды и разотрите еще раз.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• В сковороде растопите сливочное масло, добавьте лук, пассеруйте его до румяного цвета.

• Пряную массу разбавьте куриным бульоном и доведите до кипения.

• Куриное филе и лук разложите по тарелкам и залейте бульоном.

Китайский куриный суп с кукурузой

>- Курица — 1 кг,

>- Вода — 1 л,

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Кукуруза консервированная — 400 г,

>- Кунжутное масло — 1 ч. л.,

>- Яичный белок — 2 шт.,

>- Ветчина — 100 г,

>- Зеленый лук — 50 г,

• Курицу промойте и нарубите на куски. Куски курицы выложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте нарезанный ломтиками очищенный имбирь (половину), перец-горошек, очищенную луковицу и соль.

• Доведите бульон до кипения, постоянно снимая пену. Варите курицу со специями на слабом огне полтора часа, затем процедите бульон.

• Процеженный бульон смешайте с кукурузой, оставшимся измельченным имбирем, мелко нарубленным зеленым луком, солью, перцем и кунжутным маслом. Доведите бульон до кипения и кипятите одну минуту.

• Взбейте в легкую пену яичные белки и тонкой струйкой, помешивая, введите в суп.

• Ветчину нарежьте тонкими полосками и смешайте с кубиками куриного мяса. Добавьте все в суп и перемешайте.

• Перед подачей посыпьте суп мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с куриными клецками и реджинетти

>- Куриная грудка — 500 г,

>- Имбирь — 2 см,

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Яйцо — 1 шт.,

>- Макароны «Реджинетти» — 50 г,

>- Лук зеленый — по вкусу,

>- Соль, специи.

• С грудки срежьте мясо, кости и кожу залейте водой, добавьте кусок имбиря и очищенную луковицу. Доведите воду до кипения, снимите пену, посолите и варите еще полчаса.

• Достаньте из бульона части курицы, лук и имбирь. Добавьте в бульон макароны, отварите до готовности и переложите в миску.

• Мелко нарежьте куриное филе, добавьте яйцо, мелко нарубленный лук, посолите и добавьте специи по вкусу. Замесите фарш.

• Вскипятите воду. С помощью чайных ложек сформируйте клецки и опустите каждую в кипяток (после каждой клецки споласкивайте чайные ложки в холодной воде). Отварите клецки до готовности и разложите по тарелкам.

• В каждую тарелку добавьте макароны и влейте бульон.

СУПЫ МЯСНЫЕ

Бульон прозрачный

>- Свинина с косточкой — 150 г,
>- Суповой набор куриный — 150 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Имбирь свежий — 2 см,
>- Морковь — 100 г,
>- Сельдерей (стебель) — 100 г,
>- Гвоздика немолотая — 2 шт.,
>- Перец черный горошком — 5 шт.,
>- Перец душистый — 1 шт.,
>- Зелень свежая.

• Суповой набор и свинину промойте в воде и выложите в кастрюлю. Залейте мясо и курицу 1200 мл воды и поставьте на средний огонь. Вскипятите воду, уменьшите огонь. Постоянно убирайте образующуюся пену.

• Когда пена прекратит появляться, положите в бульон половину луковицы со звездочками гвоздики внутри.

• Имбирь, морковь и сельдерей очистите и нарежьте средними кусками. Добавьте все в бульон, туда же положите черный и душистый перец.

• Убавьте еще огонь.

• Мелко нарубите зелень, добавьте в бульон. Варите его полтора часа на слабом огне, затем процедите, а мясо нарежьте на кусочки.

Суп со свиными ребрышками

>- Свиные ребрышки — 250 г,
>- Лук шалот — 100 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Имбирь тертый — 0,5 ч. л.,
>- Вино сладкое — 1 ч. л.,
>- Соль.

• Ребрышки промойте и нарежьте кусочками.

• Разогрейте в сковороде масло, добавьте ребрышки и жарьте 10 минут.

• Переложите ребрышки в кастрюлю, добавьте соль, вино и измельченный имбирь, влейте пол-литра воды.

• Накройте кастрюлю крышкой и варите 2 часа, добавляя по необходимости воду.

Рисовый суп с яйцами

>- Свиной фарш — 50 г,

>- Рис — 200 г,
>- Куриный бульон — 1л,
>- Имбирь тертый — 1 ст. л.
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Рыбный соус — 1 ст. л.,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Яйца — 4 шт.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Отварите рис в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте лишней жидкости стечь.

• Нагрейте в большой сковороде растительное масло, добавьте чеснок и свиной фарш, обжарьте в течение минуты, затем добавьте имбирь и бульон. Помешивайте все, пока не закипит.

• Добавьте рис, уменьшите огонь и держите 2 минуты, затем добавьте рыбный соус.

• Аккуратно разбейте в суп яйца (должен получиться эффект яиц пашот), варите на медленном огне 5 минут, затем разлейте по тарелкам (1 тарелка = 1 яйцо) и подавайте к столу.

Суп из капусты со свининой

>- Свинина — 200 г,
>- Капуста — 350 г,
>- Топленое свиное сало — 20 г,
>- Вода — 1,5 л,
>- Лук репчатый — 50 г,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Соль, перец черный молотый.

• Свинину вымойте и нарежьте тонкой соломкой.

• Капусту очистите от увядших листьев, промойте и мелко нашинкуйте.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• Разогрейте в кастрюле топленое сало, добавьте лук и имбирь и обжарьте. Добавьте свинину, обжарьте на сильном огне в течение 2 минут.

• Добавьте к свинине соевый соус. Готовьте 5 минут, затем влейте кипяченую воду и вскипятите.

• В кипящую воду добавьте капусту и варите до готовности.

• Перед подачей на стол добавьте соль и перец по вкусу.

Говяжий суп с лапшой

>- Говяжий бульон — 1,2 л,
>- Грибы сушеные — 10 г,
>- Вода — 150 мл,
>- Морковь — 150 г,

>- Говяжья вырезка — 300 г,
>- Зеленый лук — 50 г,
>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Яичная лапша — 100 г,
>- Шпинат — 100 г,
>- Соль, перец черный молотый.

• Грибы мелко нарежьте и выложите в миску. Вскипятите 150 мл воды и залейте грибы на 15 минут.

• Зеленый лук мелко порубите, морковь очистите и натрите на крупной терке, говядину нарежьте тонкими ломтиками.

• В толстодонной кастрюле разогрейте масло, добавьте говядину и обжарьте до румяности. Жареные куски говядины достаньте и обсушите.

• В кастрюлю, где жарилась говядина, добавьте измельченный чеснок, тертый имбирь, лук и морковь. Пассеруйте их в течение 3 минут, добавьте соевый соус, соль и специи. Грейте овощи еще 5 минут, затем добавьте говяжий бульон, грибы и грибной настой.

• Доведите суп до кипения и варите еще 10 минут, затем добавьте измельченную лапшу, шпинат и говядину. Варите суп до готовности лапши.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Луковый суп с рыбными консервами

>- Лук-порей (белая часть) — 100 г,

>- Сардины в масле консервированные — 200 г,

>- Чеснок — 4 зубчика,

>- Сливки — 100 мл,

>- Имбирь — 1 см,

>- Соль, перец черный молотый, карри.

• С консервов слейте масло и вылейте его в кастрюлю. Добавьте к маслу измельченный лук и чеснок. Тушите 5 минут и влейте 1,5 л. кипятка.

• Добавьте в кастрюлю тертый имбирь, порошок карри, сливки и измельченную рыбу. Добавьте соль и перец по вкусу.

• Суп подавайте с крекерами или крутонами.

Бульон с трепангами и каракатицей

>- Трепанги сушеные — 100 г,

>- Каракатицы сушеные — 100 г,

>- Ростки бамбука — 100 г,

>- Соевый соус — 2 ст. л.,

>- Имбирь тертый — 20 г,

>- Соль.

• Отварите в подсоленной воде каракатиц и трепангов. Готовые морепродукты нарежьте соломкой.

• Измельчите ростки бамбука и смешайте с измельченными морепродуктами, все ошпарьте кипятком, откиньте на дуршлаг и тщательно отожмите.

• Бульон от каракатиц и трепангов смешайте, вскипятите, добавьте имбирь, соевый соус и соль. Поварите 5 минут и процедите.

• Ростки и морепродукты разложите по пиалам и залейте бульоном.

ГРИБНЫЕ СУПЫ

Грибной суп с тофу

>- Грибы сухие — 100 г,
>- Тофу — 150 г,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Имбирь тертый — 3 ст. л.,
>- Чеснок — 3 зубчика,
>- Крахмал — 1 ст. л.,
>- Картофель — 150 г,
>- Соль, сахар,
>- Зелень петрушки свежая.

• Залейте грибы кипятком и варите 15 минут, затем отставьте в сторону.

• Имбирь смешайте с половиной соевого соуса и половиной измельченного чеснока.

• Разогрейте в толстодонной кастрюле оставшийся соевый соус, добавьте чесночно-имбирную пасту, грибы и нагревайте 5 минут, затем добавьте тофу, немного сахара и грибной бульон. Доведите суп до кипения.

• Крахмал разведите небольшим количеством холодной воды и добавьте в суп. Варите суп до загустения, затем посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки и подавайте.

Грибной суп с имбирем

>- Шампиньоны свежие — 150 г,
>- Яичная лапша тонкая — 120 г,
>- Овощной бульон — 1л,
>- Масло растительное — 2 ч. л.,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Имбирь — 2,5 см,
>- Кетчуп — 1 ч. л.,
>- Бобовые ростки — 125 г,
>- Соевый соус — 1 ч. л.

• Грибы отварите и мелко нашинкуйте. Грибной бульон отставьте в сторону.

• Яичную лапшу отварите в течение 2–3 минут, затем откиньте в дуршлаг и промойте.

• Нагрейте в сковороде масло, обжарьте на нем измельченный чеснок и тертый имбирь в течение 2 минут.

• Грибной бульон смешайте с овощным и доведите до кипения. Добавьте кетчуп и соевый соус.

• Положите в бульон бобовые ростки и варите до мягкости.

• В каждую тарелку положите немного лапши. Залейте ее сверху бульоном.

Суп том ям кунг

>- Бульон куриный — 1,5 л,
>- Креветки — 200 г,
>- Грибы вешенки — 300 г,
>- Лимонное сорго — 2 стебля,
>- Чили — 3 шт.,
>- Имбирь свежий — 3 см,
>- Лайм (цедра) — 2 шт.,
>- Рыбный соус — 5 ст. л.,
>- Лайм (сок) — 2 шт.,
>- Зелень кинзы свежая.

• Креветки очистите от панцирей и кишок.

• У вешенок отрежьте ножки, шляпки крупно нарежьте.

• Имбирь нашинкуйте ломтиками.

• Лимонное сорго очистите от подсохших листьев, каждый стебель разрежьте на три части, каждую часть отбейте деревянным молотком.

• Бульон вылейте в кастрюлю и доведите до кипения, добавьте нарезанные вешенки, сорго, имбирь, цедру лайма и перцы чили целиком. Доведите бульон до кипения, добавьте креветки.

• Через три минуты снимите бульон с огня, добавьте рыбный соус, сок лайма, выньте лимонное сорго и имбирь.

• При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью кинзы.

Примечание: Вместо креветок можно добавить в суп куриное филе. Но тогда он будет называться «том ям гай».

Грибной суп по-китайски

>- Шампиньоны — 500 г,
>- Лапша — 100 г,
>- Ветчина — 50 г,
>- Лук зеленый — 100 г,
>- Куриный бульон — 1,5 л,
>- Имбирь свежий — 20 г,
>- Чеснок — 1–2 зубчика,
>- Соевый соус — 1 ст. л.,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Соль,
>- Зелень кинзы.

• Имбирь очистите и натрите на терке, чеснок пропустите через пресс.

• Шампиньоны очистите от кожицы на шляпке и нарежьте тонкими полосками.

• Ветчину нарежьте кубиками.

• Лапшу отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте лишней жидкости стечь.

• Зеленый лук мелко нарубите.

• Бульон вылейте в кастрюлю и вскипятите. Добавьте имбирь и чеснок и проварите 30 минут.

• Добавьте грибы, лапшу, лук, ветчину, лимонный сок и соевый соус.

• Разлейте готовый суп по тарелкам, украсьте все свежей кинзой.

Грибной суп с говядиной и кольраби

>- Говядина — 500 г,

>- Грибы свежие — 50 г,

>- Кольраби — 100 г,

>- Вода — 1л,

>- Имбирь свежий — 20 г,

>- Масло сливочное — 2 ст. л.,

>- Соевый соус — 50 мл,

>- Соль, перец черный молотый.

• Говядину очистите от жил, вымойте и мелко нарубите.

• Имбирь очистите и натрите на терке.

• Грибы вымойте, переберите и нарежьте полосками.

• Кольраби очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

• В сковороде растопите сливочное масло, добавьте говядину и измельченный имбирь. Все обжарьте и добавьте воду.

• Варите бульон до тех пор, пока уровень воды не уменьшится вдвое, после чего добавьте грибы и кольраби.

• Доведите суп до кипения, разлейте по тарелкам и заправьте соевым соусом.

ДРУГИЕ СУПЫ

Пивной суп с имбирем по-чешски

>- Масло сливочное — 100 г,
>- Мука — 100 г,
>- Пиво — 800 мл,
>- Сливки — 250 мл,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Соль, тмин, корица молотая, мускатный орех,
>- Лимон — по вкусу.

• В кастрюле растопите сливочное масло, добавьте муку и готовьте 5 минут, затем добавьте пиво, доведите до кипения, добавьте корицу, имбирь, соль и мускатный орех. Варите смесь в течение 20 минут.

• Разбавьте пиво сливками и прогрейте в течение 5 минут.

• Готовый суп украсьте ломтиками лимона и подавайте с пшеничным хлебом.

Кокосовый суп с курицей и имбирем

>- Куриный бульон — 500 мл,
>- Куриное филе — 300 г,
>- Шампиньоны — 30 г,
>- Кокосовое молоко — 700 мл,
>- Рыбный соус — 50 мл,
>- Лимонное сорго — 50 г,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Кукуруза сладкая — 50 г,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Соль,
>- Зелень кинзы.

• Смешайте кокосовое молоко и куриный бульон. Доведите смесь до кипения, добавьте имбирь и лимонное сорго. Уменьшите огонь и варите смесь 10 минут.

• Процедите смесь и добавьте нарезанное тонкими полосками филе, грибы и кукурузу. Варите суп 5–7 минут, затем добавьте лимонный сок и рыбный соус.

• Украсьте суп перед подачей листиками кинзы.

Тыквенный суп с апельсинами

>- Тыква — 400 г,
>- Апельсин — 1 шт.,
>- Апельсиновый сок — 150 мл,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Имбирь свежий — 20 г,

>- Овощной бульон — 500 мл,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Зеленый лук — 100 г,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Соль, перец, сахар.

• Тыкву очистите от кожицы и семян, мякоть нарежьте крупными кубиками.

• Очистите репчатый лук и имбирь. Все измельчите.

• Нагрейте в кастрюле растительное масло, добавьте лук, тыкву и имбирь. Добавьте бульон и варите все 8 минут.

• Перелейте суп в блендере и измельчите в пюре. Затем перелейте обратно в кастрюлю, добавьте апельсиновый сок и доведите до кипения. Добавьте соль, сахар и перец по вкусу.

• Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки, каждую очистите от перепонок и волокон. Зеленый лук нарежьте по диагонали.

• В сковороде разогрейте сливочное масло, потушите в нем апельсины и лук в течение минуты.

• Разлейте суп-пюре по тарелкам, добавьте тушеные апельсины с луком.

Суп шведский из пива

>- Пиво темное — 250 мл,
>- Пиво светлое — 250 мл,
>- Мука — 1 ст. л.
>- Яйцо — 2 шт.,
>- Молоко — 50 мл,
>- Сахар — 1–2 ст. л.,
>- Имбирь — по вкусу,
>- Корочки лимона — по вкусу,
>- Соль.

• Пиво смешайте, вылейте в кастрюлю, добавьте лимонные корочки и вскипятите.

• Половину муки смешайте с молоком, добавьте в кипящее пиво.

• Одно яйцо разотрите с оставшейся мукой, сахаром и солью, добавьте остатки молока, перемешайте и влейте в суп.

• Отделите желток от белка. Желток взбейте с парой ложек супа и добавьте в кастрюлю.

Холодный крем-суп из огурцов и креветок с кефиром

>- Огурцы — 500 г,
>- Креветки — 200 г,
>- Имбирь свежий — 30 г,
>- Кефир — 1л,
>- Сахар — 1 ч. л.

• Огурец очистите от кожицы и, если необходимо, от семян. Нарежьте очищенный огурец на мелкие кубики. Посолите и оставьте на 20 минут.

• Имбирь очистите и натрите на терке.

• Залейте огурцы кефиром, добавьте имбирь и сахар. Поставьте смесь в холодильник на 1 час.

• Креветки отварите в подсоленной воде, очистите и разложите по тарелкам. Сверху креветки залейте кефирной массой.

Вторые блюда

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба в кешью в имбирном маринаде по-марокканski

>- Окунь — 1 кг,
>- Орехи кешью — 150 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Имбирь — 5 см,
>- Чили — 1 стручок,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Масло растительное — 2 ст. л.,
>- Сахар — 1 ч. л.
>- Кетчуп — 2 ст. л.
>- Сок 2 лимонов,
>- Соль.

• Острым ножом сделайте на каждой стороне рыбы 3–4 надреза.

• В блендере измельчите орехи, лук, имбирь, чили и чеснок в однородную пасту.

• Добавьте к пасте масло, соль, сахар, кетчуп и лимонный сок и взбейте еще раз.

• Обмажьте рыбу приготовленной пастой и поставьте в холодильник на 8 часов.

• Оберните рыбу фольгой и запеките в духовке при 180 ˚С в течение 30–35 минут.

Филе окуня с имбирем

>- Тыква — 1,2 кг,
>- Филе окуня — 500 г,
>- Лук-порей — 250 г,
>- Имбирь свежий — 40 г,
>- Лайм — 2 шт.,
>- Кориандр — пучок,
>- Масло подсолнечное — 50 мл,
>- Овощной бульон — 525 мл,
>- Соль.

• Филе окуня нарежьте кусочками величиной 5 см. К нему добавьте часть измельченного мелкими кубиками имбиря, острого перца, цедру и сок лайма.

• Пока рыба маринуется, разрежьте тыкву на 4 части, очистите ее от семечек и измельчите тонкими ломтиками. Потушите ее вместе с нарезанным кольцами луком-пореем, оставшимся имбирем и острым перцем.

• В полученную смесь влейте овощной бульон, добавьте

оставшуюся цедру, сок лайма и потушите еще 4–5 минут.

• Промаринованные кусочки рыбы просушите и обжарьте на сковородке, предварительно добавив растительное масло.

• Рыбу выложите на блюдо вместе с тушеными овощами, украсьте кориандром.

Рыба имбирная, запеченная в фольге

>- Скумбрия — 4 тушки,
>- Кориандр свежий — 4 ст. л.,
>- Чеснок — 5 зубчиков,
>- Цедра лимона тертая — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Имбирь тертый — 1 ст. л.,
>- Масло сливочное — 90 г,
>- Соевый соус — 1 ст. л.,
>- Лимон — 1 шт.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Смешайте кориандр с чесноком, лимонной цедрой, солью и перцем. Подготовленной смесью нафаршируйте очищенную рыбу.

• Каждый кусочек обмакните в растительное масло, приправьте солью и перцем и заверните в двойной лист фольги.

• Запекайте в течение 25 минут.

• Тем временем растопите сливочное масло, добавьте к нему имбирь, соевый соус и тщательно перемешайте.

• Перед подачей на стол рыбу уложите на блюдо и сбрызните имбирным маслом. Украсьте кориандром и кусочками лимона.

Рыба, жаренная в кисло-сладком соусе

>- Филе судака — 800 г,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Лук зеленый — 50 г,
>- Рисовая водка — 2 ч. л.,
>- Имбирь свежий — 40 г,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Уксус — 2 ст. л.,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Яйцо — 1 шт.,
>- Крахмал — 2 ст. л.

• Смешайте яйцо и половину крахмала.

• Рыбу нарежьте брусочками, обваляйте каждый в яичной смеси и пожарьте во фритюре.

• В отдельной посуде смешайте рисовую водку, уксус и оставшийся крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды. Добавьте соль, сахар, измельченный очищенный имбирь, мелко нарубленный репчатый и зеленый лук.

• Перед подачей разогрейте рыбу в небольшом количестве

масла. В эту же посуду вылейте приготовленную смесь и проварите до загустения.

Рыбный пудинг «Причуда рыболова»

>- Филе белой рыбы — 500 г,
>- Филе красной рыбы — 500 г,
>- Яйца — 2 шт.,
>- Сливки (10 %) — 250 мл,
>- Панировочные сухари — 200 г,
>- Йогурт — 4 ст. л.,
>- Брокколи — 100 г,
>- Шпинат — 1 пучок,
>- Кетчуп — 2 ст. л.,
>- Имбирь — 1 см,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Мука пшеничная — 2 ст. л.,
>- Бульон рыбный — 250 мл,
>- Лимонная цедра тертая — 1 ст. л.,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый, мускатный орех.

• Брокколи разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде.

• Шпинат промойте и обдайте кипятком.

• Лук репчатый очистите, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сливочном масле.

• Филе белой рыбы пропустите через мясорубку. Добавьте половину брокколи, жареный лук и половину йогурта и пропустите еще раз. Тщательно перемешайте массу и добавьте половину панировочных сухарей и натертый очищенный имбирь. Добавьте соль, перец и мускатный орех по вкусу.

• Влейте в массу половину сливок и взбейте венчиком.

• Филе красной рыбы пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец по вкусу. Добавьте кетчуп, оставшиеся панировочные сухари и йогурт. Добавьте вторую половину сливок и хорошенько перемешайте.

• Возьмите яйца и отделите белок от желтка. Белки взбейте в крепкую пену, разделите на две части и осторожно введите по половине в красный и белый фарш.

• Выложите на дно глубокой формы бумагу для выпечки, смажьте ее маслом. Выложите в форму красный фарш, сверху уложите слой шпината, на него — белый фарш.

• Накройте форму фольгой и поставьте на водяную баню. Готовьте в течение часа.

• Для соуса разогрейте сливочное масло, добавьте муку и немного подержите на огне. Добавьте стакан бульона,

перемешайте и добавьте цедру лимона, соль, перец и мускатный орех. Нагревайте до загустения. Постоянно помешивайте соус.

• Готовый пудинг подавайте теплым и политым соусом.

Котлеты из лосося с имбирем

>- Филе лосося — 450 г,
>- Лук порей (белая часть) — 150 г,
>- Имбирь свежий — 100 г,
>- Панировочные сухари — 50 г,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 1 ст. л.,
>- Уксус винный — 100 мл,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Очистите имбирь. Небольшой кусочек натрите на терке, остальное нарежьте тонкими дольками.

• Вскипятите стакан воды. Влейте в нее уксус, добавьте сахар и нарезанный имбирь. Варите все полчаса, затем отбросьте на дуршлаг и дайте остыть.

• Нарежьте мелко филе, лук-порей нарежьте тонкими кружочками, перемешайте, добавьте соевый соус, тертый имбирь и перец.

• Сформируйте из лососинного фарша котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле.

• Готовые котлеты подавайте с отварным имбирем.

Рыба на шпажках в индийском стиле

>- Филе белой рыбы (плотное) — 800 г,
>- Лук репчатый — 200 г,
>- Перец сладкий — 200 г,
>- Лимон — 2 шт.,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Йогурт — 850 мл,
>- Помидор — 100 г,
>- Лук репчатый красный — 100 г,
>- Чеснок — 3 зубчика,
>- Огурец — 100 г,
>- Соль, перец черный молотый.
>- Зелень кинзы свежая.

• Мелко нарежьте крымский лук и томаты.

• Чеснок пропустите через пресс, имбирь очистите и натрите на терке. Добавьте лук и помидор и тщательно перемешайте, добавьте пол-литра йогурта. Посолите и добавьте специи по вкусу.

• Филе нарежьте маленькими квадратиками, смешайте с вышеописанной смесью и уберите в холод на полчаса.

• Репчатый лук очистите и разрежьте на четыре части.

• Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте на квадратики размером с кусочки рыбы.

• Возьмите горсть зубочисток или деревянных шпажек. Нанижьте на каждую по кусочку рыбы, перца и лука.

• Запекайте рыбу на решетке 12 минут, или же в духовке на противне, устланном промасленным пергаментом в течение 15 минут при 180 °С.

• Смешайте соус. Для этого мелко нарубите кинзу, а огурец нарежьте мелкими кубиками. Смешайте все это с оставшимся йогуртом, добавьте соль и перец по вкусу.

• Готовые рыбные шпажки полейте соусом и подавайте к столу.

Запеченная имбирная форель

>- Форель — 4 тушки,

>- Чеснок — 5 зубчиков,

>- Масло сливочное — 100 г,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Цедра лимона тертая — 2 ст. л.,

>- Имбирь тертый — 1 ст. л.,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Соль, перец черный молотый,

>- Зелень кориандра свежая.

• Рыбу очистите, выпотрошите и промойте.

• Зелень кориандра мелко нарубите, смешайте с измельченным чесноком, цедрой лимона, солью и перцем по вкусу.

• Нафаршируйте форель зеленой смесью, смажьте каждую тушку маслом, заверните в фольгу и запеките в духовке в течение 30 минут.

• Растопите сливочное масло, добавьте тертый имбирь и соевый соус.

• Готовую форель полейте соусом и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Карп с имбирем

>- Карп — 1 большая тушка (1 кг),

>- Сметана — 2 ст. л.,

>- Имбирь — 4 см,

>- Соль.

• Карпа очистите, выпотрошите, промойте. Кожу карпа хорошенько натрите солью.

• Имбирь очистите, разрежьте пополам и вложите в брюшко карпу.

• Рыбу заверните в фольгу и запекайте в течение 30 минут.

• За 10 минут до готовности разверните фольгу и полейте карпа сметаной, чтобы появилась красивая корочка.

Кефаль с имбирем

>- Кефаль — 1,5–2 кг,
>- Консервированный имбирь — 1 банка,
>- Уксус — 250 мл,
>- Мука пшеничная — 2 ст. л.,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 250 мл,
>- Соль, перец черный молотый.

• Рыбу очистите, выпотрошите и промойте, удалите чешую, плавники и внутренности. По диагонали сделайте 2–3 небольших и неглубоких надреза.

• Посолите и поперчите тушку, обжарьте в растительном масле до румяной корочки.

• Консервированный имбирь нарежьте соломкой. Муку и сахар смешайте с уксусом, добавьте имбирь и чуть-чуть воды. Вылейте эту смесь в кастрюльку, доведите до кипения и подержите на огне 5 минут. Готовой смесью полейте рыбу на сковороде и продолжайте готовить.

• Когда соус загустеет, снимите сковороду с огня. Готовую имбирную кефаль разложите на блюде и украсьте по своему усмотрению.

Форель в медово-имбирном соусе

>- Филе форели — 800 г,
>- Мед — 2 ст. л.,
>- Имбирь — 6 см,
>- Соевый соус — 100 мл,
>- Масло кунжутное — 1 ч. л.,
>- Соль, перец красный молотый.

• Филе форели разрежьте на порционные куски.

• Мед растопите в кастрюльке, снимите с огня и дайте немного остыть.

• Имбирь очистите и натрите на мелкой терке, добавьте к меду. Тщательно перемешайте и процедите смесь. Добавьте соевый соус, перец и кунжутное масло.

• Выложите в эту смесь куски форели.

• Сделайте из фольги «лодочки», положите в каждую по куску форели. Полейте сверху куски соусом и защепите сверху «лодочки».

• Запекайте филе в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Куриная грудка по-азиатски

>- Куриная грудка — 200 г,
>- Соевый соус — 1,5 ст. л.,
>- Крахмал — 1 ч. л.,
>- Арахис — 1 ч. л.,
>- Сладкий перец — 100 г,
>- Масло растительное — 2 ст. л.,
>- Куриный бульон — 50 мл,
>- Уксус — 1 ст. л.,
>- Лук зеленый,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Соль, перец черный молотый.

• Мясо нарежьте полосками.

• Крахмал разведите холодной водой и разделите на две части. Одну смешайте с половиной соевого соуса.

• Мясо залейте смесью крахмала и соевого соуса на 15 минут.

• Арахис ошпарьте кипятком, очистите от шелухи и прокалите на сухой сковороде.

• Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте небольшими кубиками.

• Разогрейте на сковороде растительное масло, добавьте мясо, перец и измельченный репчатый лук. Жарьте мясо в течение 5 минут. Добавьте куриный бульон, соль, перец молотый, имбирь и тушите еще 10 минут.

• Оставшийся крахмал смешайте с оставшимся соевым соусом и уксусом. Эту смесь добавьте к курице. Держите мясо на огне до готовности.

• Готовое блюдо украсьте орехами.

Имбирная курица

>- Курица — 1,5 кг,
>- Имбирь — 5 см,
>- Лук зеленый — 50 г,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Белое вино — 2 ст. л.,
>- Уксус — 1 ч. л.
>- Соль морская, перец черный молотый, перец красный молотый.

• Курицу вместе с тонко нарезанным имбирем поместите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Проварите около 30 минут.

• Дождитесь, пока бульон остынет, выньте курицу из кастрюли и нарежьте небольшими кусочками. Мясо аккуратно разложите на блюде.

• Возьмите красный и черный перец, прокалите на сковороде 30 секунд и добавьте морскую соль. Полученную массу выложите на блюдо вместе с курицей.

• Приготовьте два вида соусов. В одной емкости смешайте тонко порезанный зеленый лук, измельченный имбирь и соевый соус. В другой — перец чили, сахар, вино и уксус.

• Подавайте курицу с одним из соусов на выбор.

Курица в кисло-сладком соусе

>- Филе курицы — 800 г,
>- Ананас консервированный — 200 г,
>- Апельсин — 1 шт.,
>- Имбирь — 2 см,
>- Лечо — 200 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Соль, перец черный молотый.

• Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте кубиками.

• Куриное филе обжарьте на растительном масле с перцем. Добавьте лечо и ананасы. Подержите блюдо на огне, затем добавьте сок апельсина и цедру апельсина. Держите на огне до готовности куриного филе.

• За пять минут до готовности очистите, натрите на терке и добавьте к курице имбирь. Посолите и поперчите по вкусу.

Куриные ножки в беконе

>- Куриные окорочка — 4 шт.,
>- Бекон — 350 г,
>- Лук репчатый — 150 г,
>- Имбирь тертый — 0,5 ч. л.,
>- Пармезан — 50 г,
>- Шампиньоны — 200 г,
>- Масло оливковое — 100 мл,
>- Уксус бальзамический — 1 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Оливковое масло смешайте с уксусом, солью и перцем. Добавьте половину репчатого лука, нарезав его мелкими кубиками, а также имбирь.

• Подготовьте куриные окорока. Для этого снимите с них кожу, отделите мясо от костей и залейте вышеописанным маринадом. Оставьте ножки на 3 часа.

• Половину бекона мелко нарежьте кубиками, грибы очистите

и нашинкуйте. Сыр натрите на мелкой терке.

• Разогрейте на сковороде масло. Добавьте сначала измельченный бекон, немного обжарьте, добавьте оставшийся репчатый лук, еще немного пожарьте, затем добавьте грибы, соль, перец по вкусу. Доведите до готовности, остудите и всыпьте сыр. Все тщательно перемешайте.

• Оставшийся бекон нарежьте тонкими полосками и разложите на ровной поверхности. Выложите на полоски мясо окорочков, а сверху — начинку. Скрутите все в рулетики, закрепите нитками или зубочистками, выложите на противень и запекайте в течение 40 минут при 180 ˚С.

Курица, запеченная с имбирем

>- Курица — 1 кг,

>- Имбирь — 3 см,

>- Зеленый лук — 1 пучок,

>- Соль (для запекания) — 300 г,

>- Соль, перец черный молотый.

• Для маринада: мелко нарубите зеленый лук, добавьте очищенный и натертый корень имбиря, соль и перец. Все тщательно разотрите.

• Курицу промойте, обсушите бумажным полотенцем. Натрите тушку маринадом, оберните пищевой пленкой и оставьте на 2 часа.

• На противень высыпьте соль, сверху выложите остатки маринада.

• Свяжите курице две ножки вместе и выложите тушку на соль.

• Запекайте курицу при температуре 180 ˚С.

Курица, запеченная с виноградом и имбирем

>- Курица — 1–1,5 кг,

>- Имбирь тертый — 120 г,

>- Чеснок — 6–8 зубчиков,

>- Сок 1 лимона,

>- Масло оливковое — 2 ст. л.,

>- Виноград без косточек — 1 кг,

>- Лук шалот — 200 г,

>- Куриный бульон — 250 мл,

>- Соль, перец черный молотый, корица.

• Курицу промойте, обсушите бумажным полотенцем и натрите смесью половины имбиря, измельченного чеснока, лимонного сока, оливкового масла, корицы, соль и перца. Оставьте на полчаса мариноваться.

• Ягоды винограда разрежьте пополам.

• Нагрейте сковороду и обжарьте со всех сторон курицу до

корочки.

• Внутрь курицы выложите остатки маринада и виноград (сколько поместится).

• Разогрейте духовку до 180 °С, положите курицу в форму и запекайте 40 минут.

• Слейте жир из сковороды, где жарилась курица и обжарьте в нем измельченный лук-шалот. Добавьте оставшийся виноград, имбирь, куриный бульон и варите до тех пор, пока виноград не превратится в соус. Добавьте соль, перец и лимонный сок.

• При подаче курицу полейте виноградным соусом.

Вареная курица с имбирем, луком и кинзой

>- Курица — 1,5 кг,
>- Имбирь — 5 см,
>- Зеленый лук — 100 г,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Винный уксус — 1 ч. л.,
>- Морская соль,
>- Перец черный горошком,
>- Перец чили — 1 стручок,
>- Вино сухое белое — 2 ст. л.,
>- Сахарная пудра — 1 ч. л.,
>- Салат зеленый — 200 г,
>- Кинза свежая — 1 пучок.

• Курицу залейте кипящей водой в кастрюле. Добавьте тонко нарезанный имбирь и доведите до кипения.

• Варите курицу на сильном огне 10 минут, затем уменьшите огонь и варите еще 20 минут.

• Снимите бульон с огня и остудите вместе с курицей. Остывшую курицу выньте и нарежьте небольшими кусочками. Кусочки разложите на блюде.

• Горошины черного перца прокалите на сухой сковороде, раздавите и смешайте с морской солью.

• Отдельно нарежьте зеленый лук и смешайте с тертым имбирем и соевым соусом.

• Отдельно мелко нарежьте чили и смешайте с сахаром, вином и уксусом.

• Разложите три заправки по разным мисочкам.

• Салат нарвите руками и смешайте с мелко нарубленной зеленью кинзы. Подайте также отдельно.

• На гарнир подайте отварной рис.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Морковный пудинг с соусом из кориандра

>- Лук репчатый — 150 г,
>- Морковь — 300 г,
>- Имбирь — 1,5 см,
>- Масло сливочное — 40 г,
>- Бульон — 60 мл,
>- Сливки — 50 мл,
>- Яйца — 2 шт.,
>- Крахмал — 2 ч. л.,
>- Сыр — 100 г,
>- Молоко — 50 мл,
>- Соль, перец черный молотый, перец белый молотый.
>- Зелень кориандра свежая — 1 пучок.

• От пучка кориандра отделите пару листочков на украшение, остальное — мелко нарубите.

• Сыр натрите на мелкой терке, добавьте молоко и зелень. Посолите и поперчите по вкусу.

• Лук, морковь и имбирь очистите и измельчите.

• Разогрейте в кастрюльке сливочное масло, добавьте сначала лук и чуть-чуть обжарьте, затем добавьте морковь и держите на огне до полуготовности. Добавьте бульон и специи. Накройте кастрюльку крышкой и варите 15 минут на среднем огне.

• Добавьте к моркови сливки, подержите еще 5 минут, помешивая. Затем снимите смесь с огня и вылейте в блендер. Измельчите смесь в пюре.

• Возьмите яйца и отделите белки от желтков. Белки взбейте в крепкую пену, желтки смешайте с крахмалом.

• Смешайте желтки с пюре, затем аккуратно введите белковую пену.

• Выложите пудинг в форму, устланную промасленным пергаментом.

• Поставьте пудинг на водяную баню и выпекайте таким образом в духовке при 150 °С в течение 30 минут.

• Готовый пудинг полейте соусом и украсьте листочками кориандра.

Картофельные котлетки

>- Картофель — 400 г,
>- Горошек зеленый замороженный — 200 г,
>- Имбирь — 3 см,
>- Масло сливочное — 4 ст. л.

>- Соль, тмин, перец черный молотый, перец красный молотый.

• Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и разомните. Добавьте соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешайте и разделите на порционные котлетки (примерно 12 частей).

• Горошек залейте кипятком, подержите 5-10 минут, затем измельчите в пюре.

• Имбирь очистите и натрите на терку.

• Семена тмина прокалите на сухой сковороде и растолките в порошок.

• Смешайте горошек, имбирь, специи и соль. Начинку разделите на несколько частей (по числу котлеток).

• Смажьте руки растительным маслом. Каждую порцию картофеля раскатайте в шарик, немного приплюсните на ладони, в центр выложите начинку, а края чуть-чуть защипните. Сформируйте овальные небольшие котлетки.

• Растопите на сковороде масло и обжарьте каждую котлетку с двух сторон.

Пшеничная каша в восточном стиле

>- Пшеничная крупа — 200 г,

>- Лук репчатый — 150 г,

>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,

>- Овощная смесь — 500 г,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Соль, куркума, кардамон немолотый, кумин.

• Лук очистите и нарежьте полукольцами.

• В толстодонной кастрюле разогрейте масло, добавьте измельченный руками кардамон и кумин. Немного обжарьте специи и добавьте имбирь и лук. Обжаривайте в течение нескольких минут, затем всыпьте крупу.

• Тщательно перемешайте крупу с пряным маслом, подержите на огне, затем влейте несколько чашек воды и положите щепотку куркумы.

• Накройте все крышкой и готовьте на маленьком огне 20 минут. Следите за уровнем воды и подлейте еще немного, если каша начнет пригорать.

• Разогрейте замороженную овощную смесь в микроволновой печи или на пару. Добавьте готовые овощи к каше, накройте крышкой и готовьте 10 минут. Затем откройте крышкой и, если необходимо, готовьте до тех пор, пока окончательно не испарится вся вода.

Рис с имбирем и шпинатом

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Рис коричневый — 100 г,
>- Овощной бульон — 750 мл,
>- Шпинат — 400 г,
>- Имбирь молотый — 1 ст. л.,
>- Масло оливковое — 2 ст. л.,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Сыр чеддер — 50 г,
>- Соль, перец черный молотый.

• Разогрейте в толстодонной кастрюле оливковое масло. Добавьте измельченный лук, чеснок и имбирь. Слегка обжарьте все и добавьте рис.

• Немного обжарьте рис, тщательно перемешивая его с маслом и остальными ингредиентами. Когда рис хорошо промаслится, залейте его бульоном, перемешайте, накройте крышкой и готовьте 30 минут.

• Готовый рис снимите в огня и подержите под крышкой еще 10 минут.

• Шпинат отварите в подсоленной воде, добавьте соль и перец по вкусу.

• Смешайте рис со шпинатом, посыпьте тертым сыром и подавайте к столу.

Рис с имбирным йогуртом

>- Рис длинный — 300 г,
>- Семена горчицы — 0,5 ст. л.,
>- Йогурт — 350 мл,
>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,
>- Соль, перец черный молотый,
>- Зелень свежая.

• Семена горчицы обжарьте на среднем огне, без масла, до серого цвета.

• Рис предварительно залейте водой на 10 минут, затем промойте. Варите до готовности. После чего промойте через дуршлаг.

• Добавьте к рису обжаренные семена, йогурт, имбирь и зелень. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Брокколи с имбирем и грибами

>- Брокколи — 500 г,
>- Грибы сушеные — 50 г,
>- Имбирь — 1 см,
>- Масло арахисовое — 2 ст. л.,
>- Соевый соус — 2 ч. л.,
>- Крахмал — 1 ч. л.,
>- Кунжутное масло — 1 ч. л.,
>- Бульон овощной — 150 мл,

>- Соль, сахар, перец белый молотый.

• Имбирь очистите и натрите на терке, брокколи промойте и разделите на соцветия.

• Вскипятите воду, добавьте имбирь и брокколи. Варите все 5 минут, затем достаньте брокколи и дайте стечь лишней жидкости.

• В оставшийся имбирный бульон добавьте немного сахара, предварительно размоченные в теплой воде грибы и варите 5 минут, после чего выньте грибы, обсушите их и отрежьте ножки.

• Нагрейте в сковороде арахисовое масло, добавьте брокколи и обжаривайте пару минут, затем выньте брокколи и дайте стечь лишнему маслу.

• Смешайте соевый соус, крахмал, кунжутное масло и овощной бульон. Добавьте соль и перец по вкусу. Доведите смесь до кипения и варите пару минут на слабом огне.

• Выложите в центр блюда грибы, вокруг уложите брокколи. Полейте все соусом и подавайте к столу.

Картофельное пюре с имбирем

>- Картофель — 500 г,

>- Масло сливочное — 70 г,

>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,

>- Молоко — 50 мл,

>- Соль, мускатный орех.

• Картофель очистите и отварите в подсоленной воде.

• Добавьте к нему масло, имбирь, мускатный орех и молоко. Растолките смесь деревянным пестиком и взбейте миксером.

Жареная капуста и картофель с имбирем

>- Капуста — 450 г,

>- Картофель — 300 г,

>- Имбирь тертый — 1 ст. л.,

>- Помидоры — 300 г,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Гвоздика немолотая — 2 шт.,

>- Кардамон немолотый — 2 шт.,

>- Корица немолотая — 1 шт.,

>- Соль, куркума, красный молотый перец, сахар.

• Капусту вымойте и мелко нашинкуйте.

• Измельчите в кофемолке гвоздику, кардамон и корицу.

• Картофель очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

• Помидоры очистите от кожицы и нарежьте крупными дольками.

• Разогрейте в толстодонной кастрюле две трети масла и обжарьте на нем картофель. Готовый картофель выньте и отставьте в сторону.

• Вылейте в эту кастрюлю оставшееся масло и положите в нее имбирь. Немного обжарьте его и добавьте красный перец и куркуму. Пожарьте еще минуту и добавьте нашинкованную капусту.

• Тщательно перемешивая, обжаривайте капусту в течение 5 минут, затем добавьте помидоры, картофель, соль, сахар и полстакана кипяченной воды. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на слабом огне до мягкости капусты.

• Перед подачей добавьте измельченные специи и тщательно перемешайте.

Лепешки с картошкой

>- Картофель — 200 г,

>- Мука — 500 г,

>- Масло растительное — 2 ст. л.,

>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,

>- Соль, перец черный молотый.

• Картофель отварите в мундире, очистите и разомните в пюре.

• Добавьте к картофелю муку и масло, тщательно перемешайте. Добавьте немного воды и замесите тесто. В конце добавьте имбирь.

• Тесто накройте крышкой на полчаса, затем раскатайте лепешки и обжарьте в растительном масле.

Картофель «Ти ки»

>- Картофель — 400 г,

>- Миндаль — 50 г,

>- Перец сладкий — 100 г,

>- Лимонный сок — 1 ст. л.,

>- Имбирь молотый — 0,5 ч. л.,

>- Соль,

>- Зелень кинзы свежая.

• Картофель отварите в мундире, остудите, почистите и истолките в пюре.

• Миндаль измельчите и обжарьте на сухой сковороде.

• Перец очистите от семян и перегородок, промойте и нарежьте кубиками.

• Добавьте к картофелю миндаль, перец, лимонный сок, мелко нарубленную кинзу, имбирь и соль.

• Руки смажьте растительным маслом и сформируйте из массы оладьи.

• Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте на нем с двух сторон оладьи.

Баклажаны в соевом соусе с имбирем

>- Баклажаны — 1 кг,

>- Соевый соус — 50 мл,
>- Крахмал — 1 ст. л.,
>- Лук репчатый — 1 шт.,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Масло растительное — 2 ст. л.

• Баклажаны очистите от кожуры и нарежьте кружочками в толщину примерно 1,5–2 сантиметра. Вырежьте из кружочков ромбики размером примерно три на полтора сантиметра.

• В сковороде разогрейте масло и обжарьте ромбики с обеих сторон.

• Лук очистите и мелко нашинкуйте, добавьте к нему имбирь, соевый соус и крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды.

• Разогрейте сковороду, положите в нее баклажанные ромбики, влейте заранее приготовленный соево-луковый соус. Держите сковороду на огне пару минут, затем выньте ромбики, полейте соусом из сковороды и подавайте.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Корейка в имбирной глазури

>- Свиная корейка — 2,5 кг,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Имбирь тертый — 5,5 ст. л.,
>- Гвоздика немолотая — 11 шт.,
>- Сахар — 100 г,
>- Кумкват[3]- 10 шт.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами и выложите в глубокую форму для запекания, смазанную маслом. Добавьте половину тертого имбиря, треть бутонов гвоздики, посолите.

• Корейку промойте и уложите на лук. Залейте мясо водой на пару сантиметров.

• Духовку разогрейте на 180 ˚С и поставьте в нее на 50 минут форму. Затем уменьшите

температуру до 160 ˚С и поставьте еще на 2 часа. На протяжении всего запекания подливайте к корейке по чуть-чуть воду.

• Готовую корейку достаньте и остудите.

• Кумкваты нарежьте тонкими дольками.

• В кастрюльку с толстым дном влейте 0,3 стакана воды, добавьте сахар и нагревайте на медленном огне до растворения сахара. Добавьте оставшиеся гвоздику, имбирь и варите еще 5 минут. Добавьте нарезанные кумкваты и варите еще 5 минут.

• На корейке сделайте глубокие надрезы сеточкой. Полейте глазурью, обложите ломтиками кумкватов.

• Поставьте корейку на 20 минут в духовку, нагретую до 200 ˚С.

Свинина, тушеная с пивом

>- Свинина — 500 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Морковь — 100 г,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Имбирь — 2 см,
>- Пиво — 150 мл,
>- Масло оливковое — 50 мл,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Соль, перец черный молотый.

• Свинину нарежьте на небольшие ломтики.

• Лук и чеснок очистите и нарежьте полукольцами.

• Смешайте свинину, лук и чеснок, залейте соевым соусом.

• Морковь очистите и нарежьте кружочками.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте кольцами.

• Обжарьте морковь и перец на оливковом масле до готовности.

• Свинину обжарьте на небольшом огне. Когда испарится весь мясной сок, влейте пиво, немного потушите и добавьте морковь и перец. Накройте сковороду крышкой и тушите на маленьком огне полчаса.

Свинина по-китайски

>- Свинина — 1 кг,

>- Апельсин — 2 шт.,

>- Лук репчатый — 200 г,

>- Имбирь — 2 см,

>- Чили — 2 стручка,

>- Масло растительное — 50 мл,

>- Бульон овощной — 400 мл,

>- Соевый соус — 50 мл,

>- Вино белое — 300 мл,

>- Лук-порей,

>- Соль, перец черный молотый, гвоздика, анис.

• Репчатый лук очистите и нарежьте кубиками.

• Имбирь очистите и мелко нарубите.

• Чеснок пропустите через пресс.

• Из апельсинов выжмите сок.

• Перец чили очистите от семян и нарежьте тонкими колечками.

• Мясо промойте, обсушите и натрите специями. Нарежьте мясо кусочками и обжарьте в растительном масле.

• Добавьте имбирь, лук, чеснок, апельсиновую цедру и чили. Добавьте вино, бульон, апельсиновый сок и соевый соус. Положите гвоздику и анис.

• Тушите свинину 75 минут.

• За 15 минут до готовности добавьте мелко нарезанный лук-порей.

Говядина с имбирем и грибами

>- Говядина — 500 г,

>- Соевый соус — 2 ст. л.,

>- Красное сухое вино — 2 ст. л.,

>- Имбирь тертый — 1 ч. л.,

>- Чеснок — 2 зубчика,

>- Горошек консервированный — 250 г,

>- Фасоль консервированная — 500 г,

>- Грибы свежие — 250 г,
>- Перец сладкий — 100 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Масло растительное — 50 мл,
>- Сельдерей — 2 веточки,
>- Соль.

• Мясо промойте и нарежьте кубиками. Добавьте измельченный чеснок, соевый соус, вино и имбирь. Все перемешайте, посолите по вкусу и оставьте на полчаса мариноваться.

• Грибы ошпарьте кипятком и мелко нарежьте соломкой.

• Перец очистите от семенной коробки, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к грибам.

• Разогрейте в сковороде масло и обжарьте на ней грибы с перцем.

• Отдельно обжарьте мелко нарезанный лук и нарубленный сельдерей.

• Две овощные смеси соедините, добавьте горошек и фасоль.

• Обжарьте до готовности мясо, выложите сверху овощную смесь и тушите 5 минут.

Кроличьи окорочка с яблоками и имбирем

>- Кроличьи окорочка — 1 кг,
>- Яблоки — 300 г,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Морковь — 100 г,
>- Имбирь тертый — 4 ст. л.,
>- Имбирное пиво — 500 мл,
>- Горчица — 1 ст. л.,
>- Сало (с окорока) — 6 полосок,
>- Крахмал — 2 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Яблоки промойте, очистите от сердцевины, нарежьте кружочками.

• Лук очистите и нарежьте кубиками.

• Морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками.

• Выложите все в форму для запекания слоями. Каждый слой посыпьте имбирем.

• Кроличьи окорочка обмойте, обсушите и выложите сверху на овощи.

• Имбирное пиво смешайте с горчицей, солью и перцем по вкусу. Полейте окорочка пивной смесью. Выложите сверху полоски сала.

• Форму накройте крышкой и поставьте в духовку, нагретую до 180 °С. Тушите до готовности. В конце запекания добавьте к

соусу крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды.

Медальоны из телятины с соусом из черники и имбиря

>- Телячьи медальоны — 1 кг,
>- Черника — 1 стакан,
>- Сок апельсиновый — 250 мл,
>- Масло растительное — 1 ст. л.,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Сахар коричневый — 2 ст. л.,
>- Вермут — 3 ст. л.,
>- Соль, перец черный молотый.

• Разогрейте сковороду, вылейте на нее смесь сливочного и растительного масла. Обжарьте в разогретой смеси телячьи медальоны с каждой стороны по 2 минуты.

• В отдельной сковороде смешайте имбирь апельсиновый сок, вермут и сахар. Поставьте смесь на огонь и вскипятите.

• В кипящую смесь добавьте ягоды черники и варите на медленном огне до загустения в течение 5 минут. Добавьте к соусу соль и перец по вкусу, залейте этой смесью телячьи медальоны и сразу подавайте.

Телячьи котлеты с имбирем

>- Телячьи котлеты — 4 шт.,
>- Оливковое масло — 1 ст. л.,
>- Соевый соус — 50 мл,
>- Сладкий перец — 100 г,
>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,
>- Шерри — 3 ст. л.,
>- Сахар — 0,5 ч. л.,
>- Салат зеленый — 1 пучок,
>- Соль, перец черный молотый.

Смешайте шерри, соевый соус и имбирь. Вылейте смесь в форму для запекания. Выложите сверху телячьи котлеты.

Разогрейте масло на сильном огне, добавьте сладкий перец и сахар. Пассеруйте в течение 10 минут.

Поставьте форму с котлетами на гриль. Жарьте котлеты с двух сторон по 10–12 минут. Перед подачей застелите блюдо листьями салата. Выложите на них котлеты, сверху положите обжаренный перец.

Десерты

ВЫПЕЧКА

Выпечка с имбирем — самые распространенные имбирные блюда после имбирного чая. Разнообразие ее не поддается описанию — практически любой кулинар в мире имеет собственные рецепты. Чаще всего, конечно, пекут имбирные пряники и имбирное печенье, без которого во многих странах не обходится праздничный, особенно новогодний стол. Но я привожу и несколько других рецептов — может быть, они вам тоже понравятся! Ведь это праздник на каждый день!

Коврижка «Паркип»

>- Мука — 200 г,
>- Имбирь молотый — 2 ч. л.,
>- Масло сливочное — 140 г,
>- Сахар коричневый — 100 г,
>- Патока черная — 4 ст. л.,
>- Молоко — 0,5 стакана,
>- Яйцо — 1 шт.,
>- Овсяные хлопья — 150 г,
>- Разрыхлитель — 1 ч. л.,
>- Сода — на кончике ножа,
>- Гвоздика молотая — на кончике ножа,
>- Корица молотая — на кончике ножа.

• Разогрейте духовку до 150 °С. На дно формы выложите промасленный пергамент.

• В кастрюле растопите на медленном огне сахар, масло и патоку. Снимите смесь и дайте остыть в течение 10 минут.

• Просейте муку, смешайте ее с разрыхлителем, содой и специями, добавьте щепотку соли. Вмешайте овсяные хлопья и $^2/_3$ молотого имбиря.

• Взбейте яйцо с молоком, добавьте муку и патоку. Все тщательно перемешайте и вылейте в форму. Посыпьте оставшимся имбирем. Запекайте в духовке в течение 45 минут.

• Готовую коврижку остудите и нарежьте на кусочки.

Пряный тортик с яблоками

>- Сахар — 2 стакана,
>- Сметана — 900 г,
>- Мука пшеничная — 300 г,
>- Масло сливочное — 120 г,
>- Яблоки — 300 г,
>- Шоколад — 200 г,
>- Сода — 1 ч. л.,

>- Разрыхлитель — 1 ч. л.,
>- Корица — 2 ч. л.,
>- Имбирь молотый $^{1}/_{2}$ ч. л.,
>- Соль.

• Муку смешайте с солью, содой, разрыхлителем и пряностями.

• Отдельно взбейте сливочное масло с сахаром. Добавьте яйца, не прекращая взбивание. Готовую смесь добавьте к муке и еще раз взбейте.

• Яблоки очистите от кожицы и семян. Мякоть нарежьте кубиками, добавьте в тесто и перемешайте.

• Тесто разделите на две половинки.

• Форму для запекания смажьте маслом, слегка посыпьте мукой и выложите в нее половину теста. Форму поставьте в духовку, разогретую до 180 ˚С и выпекайте до готовности.

• Таким же образом запекайте вторую половину теста.

• Разрежьте каждый корж вдоль.

• Сметану взбейте с сахаром. Смажьте ей каждый корж, сложите их вместе.

• Шоколад растопите на водяной бане и полейте торт сверху.

Суфле из маасдама с имбирем и абрикосами

>- Имбирь тертый — 50 г,
>- Абрикосы консервированные — 100 г,
>- Печенье песочное — 1 шт.,
>- Сыр маасдам — 300 г,
>- Масло сливочное — 1 ст. л.,
>- Молоко — 500 мл,
>- Мука — 1 ч. л.,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Яйца — 4 шт.

• Абрикосы выньте из сиропа и разомните. Отложите немного в сторону, остальное смешайте с имбирем.

• Формочки смажьте сливочным маслом и посыпьте крошкой печенья. Разложите абрикосы с имбирем по формочкам и поставьте в холодильник.

• Молоко доведите до кипения и поставьте на водяную баню. Добавьте тертый сыр и готовьте до однородности, постоянно помешивая.

• Возьмите яйца, отделите белки от желтков. Желтки постепенно введите в молочную смесь, постоянно помешивая.

• Снимите молоко с водяной бани, добавьте муку и тщательно перемешайте.

• Белки взбейте с сахаром в крепкую пену и осторожно смешайте с молочной массой и отложенными абрикосами.

Достаньте формочки из холодильника и выложите в них смесь.

• Запекайте десерт в духовке в течение 15 минут при 180 ˚С.

Имбирный человечек

>- Масло сливочное — 200 г,

>- Мед — 20 г,

>- Мука пшеничная — 400 г,

>- Сахар — 200 г,

>- Имбирь молотый — 15 г,

>- Яйца — 4 шт.,

>- Ликер — 1 ст. л.,

>- Сахарная пудра — 100 г.

• Масло растопите, всыпьте сахар, добавьте мед и ликер. Добавьте молотый имбирь.

• Остудите массу, добавьте яйцо и муку и замесите тесто.

• Раскатайте тесто и вырежьте из него фигурки человечка.

• Выложите сырое печенье на промасленную бумагу и поставьте на 10–15 минут в духовку. Выпекайте при 180 ˚С.

• Оставшиеся белки взбейте с сахарной пудрой. Украсьте фигурки по своему желанию и поставьте в духовку еще на 5-10 минут.

Лимонный пудинг

>- Мука пшеничная — 1 стакан,

>- Масло сливочное — 100 г,

>- Яйца — 1 шт.,

>- Молоко — 3 ст. л.,

>- Имбирь молотый — 1,5 ч. л.,

>- Лимон — 1 шт.,

>- Сахар — 1 ст. л.,

>- Мед жидкий — V_4 стакана,

>- Вода — 1,5 стакана,

>- Сахар — V_4 стакана,

>- Сок 1 лимона,

>- Цедра 1 лимона,

>- Крахмал — 1,5 ст. л.

• Форму для запекания смажьте маслом и посыпьте сахарным песком.

• Срежьте лимонную цедру, нарежьте ромбиками. Выложите дно формы лимонной цедрой.

• Смешайте муку и имбирь, добавьте масло и измельчите в блендере в крошку. Добавьте яйцо, лимонную тертую цедру, мед и молоко и перемешайте.

• Переложите тесто в форму, накройте крышкой и варите на водяной бане в течение полутора часов.

• Смешайте в кастрюльке остальные ингредиенты, доведите

до кипения и готовьте до загустения.

Фламандский яблочный пирог

Крем:

>- Молоко — 250 мл,
>- Сливки (12 %) — 250 г,
>- Масло сливочное — 100 г,
>- Сахар — 2 ст. л.,
>- Ванильный сахар — 2 ст. л.,
>- Яйца — 2 шт.,
>- Желтки — 2 шт.,
>- крахмал — 4 ч. л,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Мускатный орех — 1 ч. л.,

Начинка:

>- Яблоки — 750 г,
>- Цедра 1 лимона,

Тесто:

>- Мука — 250 г,
>- Масло сливочное — 100 г,
>- Сахар — 2 ч. л.,
>- Яйцо — 1 шт.,
>- Цедра 1 лимона,
>- Соль.

• Муку смешайте с солью и просейте через сито, добавьте размягченное масло, сахар, яйцо и цедру лимона. Добавьте 2–3 ст. л. воды, замесите тесто. Оберните тесто пленкой и положите в холод на час.

• Приготовьте крем. Смешайте молоко и сливки, добавьте сливочное масло, сахар, яйца, желтки, крахмал, ванильный сахар, имбирь и мускатный орех. Поставьте все на водяную баню, доведите до кипения, снимите с огня и остудите.

• Очистите яблоки, разрежьте на 4 части, очистите от сердцевины. Посыпьте тертой лимонной цедрой и перемешайте.

• Раскатайте холодное тесто.

• Форму для запекания смажьте сливочным маслом, застелите бумагой для выпечки. Выложите тесто в форму, сформируйте бортик.

• Выложите яблоки на тесто, залейте кремом и выпекайте 50 минут при температуре 180 °С.

Шоколадный торт с имбирем

>- Горький шоколад — 500 г,
>- Масло сливочное — 500 г,
>- Яйца — 10 шт.,
>- Сахарная пудра — 400 г,

>- Мука кукурузная — 70 г,
>- Имбирь тертый — 100 г,
>- Какао-порошок — 2–3 ст. л.

• Растопите шоколад и масло на водяной бане.

• Яйца взбейте с пудрой.

• В тертый имбирь добавьте шоколад с маслом, перемешайте, всыпьте муку и какао.

• Смешайте взбитые яйца с шоколадной массой и осторожно перемешайте.

• Смажьте форму маслом и вылейте в нее тесто.

• Духовку разогрейте до 180 °С. Выпекайте тесто в течение 40 минут.

Лейках

>- Мука пшеничная — 200 г,
>- Сахар — 80 г,
>- Мед — 230 г,
>- Масло растительное — 4 ст. л.,
>- Яйца — 2 шт.,
>- Сода — 1 ч. л.,
>- Корица — 1 ч. л.,
>- Мускатный орех — $^{x}/_{2}$ ч. л.,
>- Имбирь молотый — $^{x}/_{2}$ ч. л.,
>- Цедра апельсина тертая,
>- Сок 1 апельсина,
>- Сахарная пудра.

• Смешайте муку, сахар, специи, соду.

• Добавьте растительное масло, мед, апельсиновый сок и апельсиновую цедру.

• Яйца слегка взбейте и добавьте в тесто.

• Смесь хорошо взбейте.

• Форму застелите промасленной бумагой. Вылейте в форму смесь и запеките в духовке в течение 40–50 минут при 160 °С.

• Готовый лейках остудите и посыпьте сахарной пудрой.

Имбирные меренги

Эта низкокалорийная сласть принесет вам море положительных эмоций.

>- Яйцо (белок) — 2 шт.,
>- Сахарная пудра — 50 г,
>- Имбирь молотый — $^{x}/_{2}$ ч. л.,
>- Сметана — 4 ст. л.,
>- Имбирь (корень) — 1 шт.

• Взбейте яичные белки в пену, добавьте сахарную пудру и молотый имбирь.

• Смесь для безе поместите в кондитерский шприц и выдавите

на противень 8 полосок на большом расстоянии друг от друга.

• Поставьте в разогретую до 150 °С духовку и запекайте 1 час 20 минут до бледно-золотистого цвета.

• После того, как меренги остынут, смешайте сметану с имбирем и склейте кремом по две меренги.

• Готовые меренги посыпьте сахарной пудрой.

Шотландский имбирный хлеб

>- Мука пшеничная — 3/2 стакана,
>- Масло сливочное — 250 г,
>- Сахар — 1/2 стакана,
>- Патока — $^{3}/_{4}$ стакана,
>- Яйца — 3 шт.,
>- Пиво — 250 мл,
>- Имбирь молотый — 15 г,
>- Корица — 1 ч. л.,
>- Гвоздика — на кончике ножа,
>- Мускатный орех — на кончике ножа,
>- Разрыхлитель для теста — 1 ч. л.,
>- Изюм — 100 г,
>- Цедра апельсина тертая — $^{x}/_{2}$ стакана,
>- Миндаль молотый — $^{1}/_{2}$ стакана.

• Смешайте муку, пряности и разрыхлитель.

• Яйца взбейте в легкую пену.

• Сливочное масло подержите полчаса при комнатной температуре, затем разотрите с сахаром, добавьте патоку и взбитые яйца. Добавьте пиво.

• Смешайте муку и масляную смесь. Все хорошо перемешайте, добавьте изюм, тертую цедру и миндаль.

• Духовку разогрейте до 170 °С. Форму для запекания смажьте маслом и вылейте в нее тесто. Запекайте хлеб до готовности в течение 40 минут.

Имбирный корж с грушей

>- Имбирное печенье — 250 г,
>- Сахар расплавленный — 2 ст. л.,
>- Масло сливочное — 125 г,

Начинка:

>- Сыр сливочный — 400 г,
>- Сахар расплавленный — 80 мл,
>- Взбитые сливки — 250 г,
>- Груша консервированная — 450 г,
>- Желатин — 1 ст. л.,
>- Вода — 65 мл,
>- Имбирь засахаренный — 2 ст. л.,
>- Лимонный сок — 1 ст. л.

• Тщательно измельчите имбирное печенье, добавьте сахар, сливочное масло и перемешайте.

• Выложите смесь в смазанную сливочным или растительным маслом форму, сверху выложите слой кусочков груши и поставьте в холодильник на 20 минут.

• Для того чтобы приготовить начинку, сначала разведите в воде желатин. Затем взбейте миксером сливочный сыр до консистенции масла.

• Добавьте расплавленный сахар, лимонный сок и продолжайте взбивать еще 3 минуты.

• Получившуюся сырную массу смешайте с желатином и взбитыми сливками.

• Теперь можно добавить начинку к имбирному лакомству и поставить в холодильник еще на 3 часа.

• Перед подачей украсить десерт засахаренным имбирем.

Печенье на елку

Тесто:

>- Сливочное масло — 100 г,

>- Сахар — 100 г,

>- Яйцо — 1 шт.,

>- Мука пшеничная — 220 г,

>- Разрыхлитель для теста — 1 ч. л.,

>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,

>- Перец душистый — 1 ч. л.,

Украшение:

>- Леденцы — 3–4 шт.,

>- Сахарная пудра — 150 г,

>- Лимонный сок — 1–2 ст. л.,

>- Ленточки, серебристые шарики.

• Мягкое масло разотрите с сахаром.

• Яйцо взбейте в легкую пену, добавьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, имбирем и специями. Добавьте масляную смесь и замесите тесто.

• Готовое тесто оберните пищевой пленкой и положите в холод на полчаса.

• Охлажденное тесто раскатайте в пласт, из него вырежьте при помощи формочек или собственноручно вырезанных трафаретов фигурки для елки. Вверху каждой фигурки вырежьте небольшое круглое отверстие. В центре фигурок вырежьте квадратные отверстия. Фигурки остудите в холодильнике в течение 15 минут.

• Противень застелите промасленным пергаментом, выложите на него охлажденные фигурки из теста.

• Духовку разогрейте до 180 °С. Поставьте противни в духовку

и запекайте в течение 8 минут. Достаньте противни и внутрь каждого квадратного проема положите по кусочку леденца такого размера, чтобы он был чуть-чуть меньше самого «окошка». Запекайте печенье еще 5 минут, чтобы леденцы растаяли и стали «окошками». Выньте печенье и дайте ему остыть на противнях.

• Смешайте лимонный сок и сахарную пудру. Выложите смесь в кондитерский шприц.

Украсьте лимонной пастой печенье на свой вкус, приклейте к ней маленькие съедобные серебристые шарики.

• В отверстие вверху печенья проденьте ленточки. Остывшее и украшенное печенье можно повесить на елку.

Имбирное печенье с миндалем

>- Мука пшеничная — 250 г,
>- Миндаль молотый — 80 г,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,
>- Ванильный сахар — 2 ст. л.,
>- Цедра 2 апельсинов тертая,
>- Имбирь (корень) — 2 шт.,
>- Сахар — 125 г,
>- Масло сливочное — 170 г,
>- Шоколад — 200 г,
>- Соль.

• Муку просейте, смешайте с миндалем, порошком имбиря, апельсиновой цедрой, солью и ванильным сахаром.

• Корень имбиря очистите, мелко-мелко нарежьте. Смешайте кубики с сахаром и добавьте к муке.

• Масло нарубите ножом и добавьте к муке. Замесите тесто.

• Противень застелите промасленной бумагой. Тесто разделите на две части. Одно раскатайте и выложите на противень, вторую раскрошите руками и посыпьте сверху.

• Духовку разогрейте до 220 °С. Поставьте противень в духовку и запекайте в течение 25 минут. Теплое печенье разрежьте на кусочки острым ножом.

• Шоколад растопите на водяной бане, немного остудите. Каждый кусочек печенья обмакните в шоколад и оставьте обсыхать в холодном месте.

Имбирное бискотти

>- Мука пшеничная — 2 стакана,
>- Сахар — 3/4 стакана,
>- Лимонная цедра тертая — 2 ст. л.,
>- Пекарский порошок — 2 ст. л.,
>- Яйца — 3 шт.,
>- Имбирь измельченный — 100 г,
>- Миндаль — 250 г,

>- Ванилин.

• Духовку разогрейте до 180 °С.

• Смешайте просеянную муку, сахар, тертую цедру, ванилин, соль и пекарский порошок. Всыпьте имбирь и миндаль.

• Отдельно взбейте яйца и добавьте к муке. Все быстро перемешайте и замесите тесто. Готовое тесто разделите на две части. Из обеих частей скатайте «поленья» 2,5 х 7,5 см. Переложите на противень, смазанный маслом и выпекайте в течение 30 минут.

• Выньте «поленья» из духовки, остудите в течение 15 минут при комнатной температуре, разрежьте на ломтики толщиной в 1 см, переложите обратно на противень и запекайте до хрустящей корочки в течение 20 минут.

• Готовому бискотти дайте остыть.

Имбирное печенье «Сердце»

>- Мука пшеничная — 2 стакана,

>- Масло сливочное — 100 г,

>- Сахар — 1 стакан,

>- Яйцо — 1 шт.,

>- Пекарский порошок — 1 ч. л.,

>- Имбирь (корень) — 2 шт.,

>- Корица молотая — 1 ч. л.,

>- Гвоздика молотая — 1 ч. л.

• Муку смешайте с пекарским порошком.

• Имбирь очистите и мелко-мелко нарубите или натрите на терке. Добавьте к муке, всыпьте гвоздику и корицу.

• Мягкое масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо, пряную муку. Замесите тесто.

• Тесто раскатайте на столе, вырежьте формочкой или по трафарету сердечки, посыпьте сахаром.

• Духовку разогрейте до 180 °С. Противень смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите на него печенье и запекайте его в течение 30 минут.

Имбирное печенье с медом и грецкими орехами

>- Мука пшеничная — 350 г,

>- Пекарский порошок — 2 ч. л.,

>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,

>- Имбирь свежий тертый — $^{x}/_{2}$ ч. л.,

>- Масло сливочное — 100 г,

>- Сахар коричневый — 100 г,

>- Мед — 3 ст. л.,

>- Яйца — 2 шт.,

>- Орехи грецкие — 100 г,

Глазурь:

>- Шоколад горький — 100 г,

>- Сливки (20 %) — 100 мл,

>- Масло сливочное — 1 ст. л.

• Смешайте муку, пекарский порошок, молотый и тертый имбирь.

• Размягченное масло нарубите ножом на маленькие кусочки. Смешайте в пряной мукой, разотрите руками в крошку. Добавьте измельченные орехи.

• Смешайте сахар, мед и яйца, добавьте к мучной смеси. Замесите тесто, оберните пищевой пленкой и положите в холод на полчаса.

• Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной примерно 0,5 см. Вырежьте формочками или при помощи трафарета печенья.

• Духовку разогрейте до 180 °С, печенье переложите лопаткой на смазанный масло противень и выпекайте в течение 15 минут.

• Для глазури разломайте шоколад, выложите в кастрюльку, добавьте сливки и нагревайте на водяной бане до растворения шоколада. В растопившуюся смесь добавьте сливочное масло.

• На готовое печенье нанесите глазурь по своему вкусу.

ЗАСАХАРЕННЫЙ ИМБИРЬ

Свежий засахаренный имбирь

>- Имбирь свежий — 250 г,

>- Сахар — 500 г,

>- Вода — 200 мл.

• Свежий корень имбиря очистите, нарубите произвольными фигурками (кубиками, цилиндриками и другими фигурками диаметром не более 2 см и толщиной не более 1 см) и залейте небольшим количеством холодной воды так, чтобы весь имбирь был закрыт водой. Оставьте на 12 часов отмокать, чтобы вышла горечь. Затем воду вылейте

• Сварите крутой сироп из сахара и 200 мл. воды, каждый кусочек имбиря обмакните в горячий сироп и выложите в банку или керамический горшочек. Остатками сиропа залейте содержимое банки.

• Такой имбирь рассасывайте после еды или подавайте к чаю. Вкус острый и сладкий.

Засахаренные ломтики имбиря

>- Имбирь свежий — 250 г,

>- Сахар — 500 г,

>- Вода — 250 мл.

Для обсыпки:

>- Сахар — 50 г.

• Имбирь очистите и нарежьте ломтиками толщиной в 2–3 мм. Сложите в дуршлаг и обдайте вначале кипятком из чайника, затем сразу холодной водой. Выложите ломтики на бумажное полотенце и просушите.

• В кастрюлю поместите сахар и залейте его водой. Доведите до кипения и бросьте туда подсушенные ломтики имбиря. Дождитесь, когда снова закипит, проварите еще 1 минуту, снимите с огня, закройте крышкой и дайте настояться в течение 12–14 часов.

• Снова вскипятите настоявшийся сироп с имбирем и варите на среднем огне 5 минут. Затем выловите весь имбирь и сложите его в широкую тарелку в 1 слой. Сироп продолжайте варить, пока он не загустеет, а затем окунайте каждый кусочек в этот сироп и возвращайте на тарелку. Когда ломтики остынут, об-

макните каждый ломтик в сахаре, дайте подсохнуть и сложите в банку.

Это очень нежный засахаренный имбирь, хотя и острый на вкус. Его можно подавать к чаю. Любители имбиря всегда рады

этому лакомству, а те, кто раньше не ел имбирь, могут полюбить его именно после такого угощения.

Засахаренные имбирные кубики

>- Имбирь свежий — 250 г,

>- Сахар — 400 г,

>- Вода — 400 мл,

>- Сахар — 50 г.

• Имбирь очистите и нарежьте небольшими (от 0,2 до 0,6 см) кубиками.

• Воду с сахаром вскипятите, добавьте туда имбирные кубики, доведите до кипения и варите на слабом огне, помешивая, минут 5. Снимите с огня и накройте крышкой.

• Дайте постоять 6-12 часов, затем снова разогрейте и варите на слабом огне еще 5–7 минут.

• Повторяйте так до тех пор, пока сироп при остывании не станет засахариваться. Тогда переложите их в чистую банку и плотно закройте.

Состав, как видим, такой же, как в предыдущем рецепте, однако процедура приготовления немного иная, более длительная, а потому более щадящая, так что такие имбирные кубики отлично подходят для профилактических и лечебных целей, особенно в холодное время года. Такие кубики можно не разделять, а есть ложкой. Удобно и то, что их можно долго хранить.

Имбирные цукаты

>- Имбирь свежий — 250 г,

>- Сахар — 400 г,

>- Вода — 400 мл,

Для обсыпки:

>- Сахар — 50 г.

• Имбирь очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками.

• Воду с сахаром вскипятите, добавьте туда имбирные ломтики, доведите до кипения и варите, помешивая, пока объем не уменьшится наполовину.

• Охладите, выньте ломтики и обваляйте каждый ломтик в сахаре.

• Выложите ломтики на противень и подсушите в слабо нагретой (100–110 ˚С) духовке в течение 3 часов. Выньте из духовки и охладите.

Примечание: в очень жаркий день можно пользоваться не духовкой, а просто оставить противень с цукатами на солнце на 5–6 часов.

Цукаты получаются упругими и приятно острыми.

Их можно есть отдельно, но мы дома любим подавать их вместе с другими цукатами или в «восточной смеси»: в конфетницу или салатник насыпать вперемежку курагу, чернослив, изюм, орехи, имбирные цукаты и подать на стол — очень хорошее блюдо для неторопливой беседы с друзьями, особенно в жаркий день.

ВАРЕНЬЕ С ИМБИРЕМ

Варенье с имбирем

Обычно варенье, которое мы варим из различных плодов, довольно ароматно и безо всяких добавок, поэтому имбирь в большинстве случаев будет лишним. Однако в некоторых случаях имбирь может оказаться весьма полезным:

• в малиновом или смородиновом варенье, которое мы едим при простудах;

• в любом варенье, которое мы подаем на стол и хотим разнообразить вкус;

• в варенье, которое варится из почти безвкусных и не слишком ароматных плодов;

• в варенье, которое варится из слишком ароматных плодов;

в случае, если какие-то компоненты варенья вам противопоказаны (например, сахар для диабетиков или при нетерпимости некоторых фруктов);

• в изысканных смесовых вареньях.

Имбирное варенье с апельсиновыми корочками

>- Имбирь — 150 г,
>- Корка 2 апельсинов,
>- Сахар — 150 г,
>- Вода — 150 мл,
>- Сок 1 лимона.

• Имбирь промойте и очистите. Нарежьте очищенный корень кубиками, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой.

• Апельсиновые корки сложите в отдельную банку и залейте холодной кипяченой водой. Имбирь и апельсиновые корочки вымачивайте три дня, меняя воду трижды в день.

• В кастрюльке смешайте воду и сахар, добавьте имбирь и корочки. Доведите смесь до кипения и снимите с огня.

• Остудите смесь и настаивайте 2–3 часа. Повторите процедуру с нагреванием два раза. На третий раз доведите варенье до кипения и добавьте сок одного лимона.

• Готовое варенье разлейте по чистым баночкам и герметично закупорите.

Джемы, варенья и повидло из имбиря отличается особой остротой, поэтому подходит только для выпечки, а не для готового употребления. Также сироп имбирного варенья очень хорош при варке глинтвейна.

Дынное варенье с имбирем

Варенье из дыни обычно не слишком ароматно, поэтому для придания ему незабываемого вкуса рекомендуется добавлять в него имбирь.

>- Дыня — 1 кг,

>- Сахар — 1 кг,

>- Имбирь тертый — 1 ст. л.

• Не слишком спелую дыню (лучше брать такую, которая не «тает во рту», а по плотности почти не отличается от яблока и легко нарезается) разрежьте пополам, выньте из середины кашицу с семечками, нарежьте дольками и срежьте корку.

• Нарежьте очищенную дыню кубиками в 0,5–0,7 см и засыпьте сахаром. Когда дыня даст сок и сахар полностью намокнет, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем уберите огонь и варите 3–7 минут (в зависимости от твердости дыни: очень твердую варите 7 минут, более мягкую — 3 минуты).

• В конце варки добавьте предварительно натертый имбирь, размешайте и снимите с огня. Можно сразу же разлить варенье в предварительно простерилизованные баночки и закрыть (или закатать) их крышкой.

Варенье из ревеня с зелеными яблоками и имбирем

>- Ревень — 1 кг,

>- Апельсин — 1 шт.,

>- Яблоки — 2 шт.,

>- Сахар — 1,5 кг,

>- Имбирь — 2,5–3 см,

>- Вода — 200 мл.

• Стебли ревеня очистите от кожицы.

• Яблоки очистите от кожицы и сердцевины.

• Нарежьте ревень и яблоки небольшими кубиками.

• У апельсина снимите цедру, из плода выжмите сок.

• Имбирь очистите и мелко нарубите.

• Сложите в кастрюлю ревень, яблоки, имбирь и апельсиновую цедру. Добавьте 200 мл воды и апельсиновый сок. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на огонь. Доведите все до кипения, уменьшите огонь и варите 20 минут.

• Добавьте сахар, увеличите огонь и варите до растворения сахара.

• После растворения сахара варите 15 минут, затем разлейте

варенье по стерилизованным банкам, закупорите и поставьте в темное прохладное место.

Ягодное варенье с имбирем

Некоторые ягоды хорошо сочетаются с имбирем. Особенно рекомендуется добавлять имбирь в варенье и джемы из ягод, которые имеют слабо-выраженный аромат или не слишком яркий вкус. Кроме того, имбирь добавляют в варенье для придания более изысканного вкуса. Вот один из примеров такого варенья (черноплодную рябину в рецепте можно заменить другими ягодами).

>- Рябина черноплодная — 1 кг,

>- Сахар — 1 кг,

>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,

>- Грецкие орехи измельченные — 1 стакан.

• Черноплодную рябину и имбирь очистите, помойте и пропустите через мясорубку. Затем поместите получившуюся массу в посуду, где вы будете варить варенье, засыпьте сахаром и интенсивно перемешайте ее, чтобы сахар растворился.

• Грецкие орехи измельчите (можно раздавить их скалкой, натереть на терке или пропустить через мясорубку вместе с черноплодной рябиной и имбирем) и добавьте в варенье.

• Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут.

• Затем разлейте по банкам.

Царское варенье

Это изысканное варенье можно не только подать к столу, но и использовать при лечении любых простудных заболеваний.

>- Малина — 1 кг,

>- Черная смородина — 1 кг,

>- Крыжовник — 1 кг,

>- Имбирь — 3 ст. л.,

>- Сахар — 3 кг.

• Крыжовник и смородину очистите от вето-чек и промойте. Поместите в посуду, где будете варить (крыжовник можно чуть раздавить), добавьте малину, размешайте и засыпьте сверху сахаром.

• Дайте постоять 2–4 часа (или можно оставить на ночь), чтобы ягоды пустили сок. Перед варкой добавьте натертый на крупной терке или порезанный очень мелкими кубиками имбирь.

• Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 2–3 минуты, постоянно помешивая и снимая пенку.

• Еще горячим разлейте по банкам и закройте их крышками. Это варенье можно хранить без холодильника, только если банки вы герметично закатали. Если прикрываете банки бумагой или простыми полиэтиленовыми крышками, то лучше хранить его в

холодильнике.

Варенье из тыквы с топинамбуром и имбирем

Это изумительное варенье для диабетиков и всех, кто стремится похудеть — сладко, пряно, вкусно и питательно! Ну и, конечно, для тех, кто любит попробовать что-нибудь оригинальное. Рекомендую!

>- Топинамбур очищенный — 1 кг,

>- Тыква (мякоть) — 1 кг,

>- Сахар — 1 кг (вариант для диабетиков — сироп топинамбура),

>- Имбирь — 3 ст. л.,

>- Лимон — 2 шт.

• Вечером клубни топинамбура и тыкву очистите и натрите на крупной терке. Засыпьте сахаром (или залейте сиропом) и оставьте на ночь.

• Утром поставьте давшую сок смесь на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Затем убавьте огонь до минимального и варите 20–25 минут, иногда помешивая.

• За это время измельчите лимон (через мясорубку, на терке или с помощью блендера) и натрите на крупной терке имбирь.

• Чуть увеличьте огонь и добавьте в варенье имбирь с лимоном. Размешайте, доведите до кипения и варите на слабом огне еще 5 минут. Затем варенье можно снять с огня и разложить по заранее стерилизованным банкам.

Советы:

• Для разнообразия можно не натирать имбирь, а порезать его маленькими кубиками. Тогда в варенье будут попадаться его кусочки, что многим нравится. В этом случае лучше бросить имбирь в варенье не за 5, а за 10 минут до окончания варки.

Имбирный джем

Имбирный джем — очень полезное общестимулирующее средство. Принимать его рекомендуется в случае упадка сил, нервного истощения, для восстановления сил после родов и операций, при расстройствах желудка и просто как вкусный деликатес.

Принимать его следует по 1–2 ч. л. на прием.

Имбирный джем из свежего корня имбиря

Этот рецепт хорош не только как вкусное лакомство, но также для стимулирования пищеварения и при расстройствах желудка.

>- Сахар — 3 стакана,

>- Имбирный сок — 1 стакан,

>- Вода — $^1/_2$ стакана,

>- Шафран — 1 ч. л.,

>- Мускатный орех молотый — на кончике ножа,

>- Кардамон — на кончике ножа,

>- Гвоздика немолотая — 2–3 шт.

• Имбирный сок разбавьте водой, засыпьте в него сахар и варите до загустения (консистенция сиропа).

• Снимите с огня, добавьте в горячий сироп остальные компоненты, размешайте и перелейте в банку с плотно закрывающейся крышкой. Храните в прохладном месте или в холодильнике (при температуре не ниже +4 °С).

Имбирный джем из порошка имбиря

Джем, изготовленный по этому рецепту, является замечательным общеоздоровительным средством, хорошо помогает при простудах и кашле, дает возможность быстро восстановить силы после больших нагрузок или болезни, особенно в зимний период.

>- Сахар — 3 стакана,

>- Имбирь молотый — 10 г,

>- Вода — 1,5 стакана,

>- Шафран — 1 ч. л.,

>- Мускатный орех — на кончике ножа,

>- Гвоздика немолотая — 2–3 шт.,

>- Кардамон — на кончике ножа.

• Порошок имбиря измельчите в кофемолке до состояния пудры.

• Залейте горячей водой, добавьте сахар и варите до загустения. Далее действуйте так же, как в предыдущем рецепте.

ДРУГИЕ ДЕСЕРТЫ

Дыня в имбирном сиропе

>- Дыня — 1 шт.,

>- Сахар — 80 г,

>- Вода — 80 мл,

>- Имбирь — 3 см,

>- Масло растительное — 1 /2 ч. л.

• Имбирь очистите и натрите на мелкой терке.

• Масло разогрейте в сковороде, выложите в него половину имбиря, обжаривайте несколько секунд, затем посыпьте сахаром (1 ст. л.) и держите на огне, постоянно помешивая, еще одну минуту.

• В кастрюльке вскипятите воду, добавьте оставшийся сахар и имбирь варите 10 минут, затем протрите через мелкое сито и остудите.

• Дыню очистите от кожуры и семян, мякоть нарежьте кубиками. Полейте кубики готовым сиропом и поставьте в холод на 2 часа. Перед подачей посыпьте карамелизованным имбирем.

Яблочное желе с имбирем

>- Яблоки — 2,5 кг,

>- Сахар — 2 кг,

>- Имбирь свежий — 30 г,

>- Цедра лимона тертая — 30 г,

>- Лимоны — 4 шт.

• Налейте в кастрюлю с толстым дном пол-литра воды, добавьте сахар и нагревайте до загустения сиропа.

• Яблоки очистите от кожицы и сердцевины, мякоть измельчите.

• Имбирь очистите и натрите на терке, добавьте тертую цедру и измельченные яблоки. Выложите все это в сироп.

• Варите смесь на маленьком огне в течение полутора часов. Постоянно помешивайте.

• Готовое желе разлейте по стерилизованным банкам, закатайте и храните в темном прохладном месте.

Имбирь в шоколаде

>- Имбирь свежий — 250 г,

>- Шоколад горький — 200 г.

• Очистите и затем сварите имбирь так же, как в рецепте «Имбирные цукаты» (см. главу «Засахаренный имбирь»).

• Шоколад растопите до 35–50 °С и обмакните в него каждый кусочек в отдельности (лучше насадить его на вилку или

зубочистку).

• Выложите имбирь на лист пергаментной бумаги до застывания шоколада, затем сложите в баночку или конфетницу.

Имбирная молочная помадка

>- Имбирь — 2,5 см,

>- Вода — 1 ч. л.,

>- Сметана — 700 мл,

>- Молоко — 700 мл,

>- Сахар — 150 г.

• Имбирь очистите, промойте и натрите на терке. Добавьте ложку воды и выжмите сок.

• К сметане добавьте молоко. Смесь поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения и варите 20 минут, добавьте сахар и варите еще 15 минут. Масса должна получиться густой и хорошо смешиваться с имбирным соком.

• Готовую смесь остудите, добавьте имбирный сок.

• Из готовой помадки можно лепить самые разнообразные фигурки.

Имбирное мороженое

>- Мороженое — 500 г,

>- Имбирь — 4–5 см,

>- Орехи, фрукты для украшения.

• Имбирь натрите на терке, добавьте чуть-чуть холодной кипяченной воды и отожмите сок.

• Мороженое при комнатной температуре доведите до состояния густой сметаны, быстро смешайте с имбирным соком, придайте нужную форму или поместите в широкие креманки, а затем поместите в морозилку на 20–30 минут.

• Украсьте по вкусу.

Имбирный мусс с соусом из лесных ягод

>- Молоко — 250 мл,

>- Сливки — 250 мл,

>- Вода — 1л,

>- Крахмал — 4 ст. л.,

>- Сахар — 1 стакан,

>- Имбирь засахаренный — 50 г,

>- Лимон — 1 шт.

Соус:

>- Ягоды (любые) — 1 кг,

>- Сахар — 80 г,

>- Корица,

>- Лимонный сок — 100 мл

• Имбирь залейте небольшим количеством воды и отварите в течение 10 минут. Вареный имбирь разотрите в пюре или

измельчите в блендере.

• Смешайте сливки, сахар и воду и добавьте к имбирю. Туда же влейте молоко с размешанным крахмалом.

• Имбирно-молочную смесь доведите до кипения и варите в течение минуты.

• Добавьте тертую цедру одного лимона и сок одного лимона. Все хорошенько перемешайте. Готовую массу разлейте по формочками или креманкам.

• Ягоды промойте, смешайте с сахаром и настаивайте 2 часа. Образовавшийся сок слейте, добавьте к нему лимонный сок и корицу, поставьте на огонь и доведите до кипения. В кипящую массу добавьте ягоды и охладите.

• Готовым соусом полейте мусс при подаче на стол.

Соусы, заправки, приправы

НАСТОЙКА ИМБИРЯ

Имбирная настойка делается на основе сухого или свежего имбирного корня (при продаже через аптеки ее иногда еще называют нормализованным экстрактом имбиря).

Использовать ее рекомендуется при всех видах диет, особенно в диетах похудения, а также для улучшения кровообращения, для избавления от тошноты, при несварении желудка, при метеоризме, при первых признаках простуды, при лечении простудных заболеваний, гриппе, ОРЗ и как тонизирующее средство, а гипотоникам она помогает повысить давление. Кроме того, имбирь часто добавляется в настойки в смеси с другими травяными сборами.

Имбирную настойку за редким исключением не стоит принимать в неразбавленном виде — очень уж она жгучая и крепкая.

Настойка имбиря

>- 100 г свежих корней имбиря,

>- 500 мл разбавленного медицинского спирта (40–45°).

• Очистите и мелко порубите свежий корень имбиря (лучше небольшими тонкими пластинками).

• Сложите его в бутылку или банку и залейте спиртом.

• Плотно закройте пробкой.

• Настаивайте при комнатной температуре (20–24 °С) не менее 3 недель, встряхивая бутыль раз в 1–2 дня.

• После этого процедите настойку, удалив имбирь. Храните в плотно закрытой бутылке.

Основные способы применения настойки имбиря:

Разбавить настойку имбиря водой или соком в соотношении 1:5 и принимать по одной ч. л. два раза в день.

Налить в столовую ложку кипяченой воды комнатной температуры и накапать в нее имбирной настойки (не более 10 капель). Принимать 1–3 раза в день.

При лечении хронических заболеваний разбавлять 1 ч. л. настойки 1 стаканом холодной воды и принимать курсами по 5–7 дней, а затем делать паузу на 2–3 дня.

Как тонизирующее и противоинфекционное средство принимать перед едой. Если у вас повышенная

кислотность или обострение язвенной болезни, то во время или сразу после еды.

Для ароматизации блюд можно добавлять ее по 2–3 капли на 0,5 кг теста или 1 стакан любых напитков; по 1 ч. л. на 1 кг мяса или рыбы перед запеканием или в составе маринадов.

Противопоказания:

• При повышенном артериальном давлении;

• Во второй половине беременности;

• При обострении гастритов и язв желудка и кишечника.

Базовый рецепт настойки на порошке имбиря

Эту настойку лучше применять в целях оздоровления сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

>- 20 г порошка имбиря (обычно он продается в пакетиках как раз по 20 г),

>- 0,5 л водки или разбавленного медицинского спирта (40–45°).

• Высыпьте порошок имбиря в бутылку или банку, залейте водкой.

• Плотно закройте пробкой и хорошенько встряхните.

• Настаивайте при комнатной температуре (20–24 °С) не менее 2 месяцев, встряхивая бутыль раз в неделю. Храните в плотно закрытой бутылке.

Следует иметь в виду, что чем дольше хранится настойка, тем крепче она становится, и тем выше ее лечебные свойства… и тем больше жидкости нужно, чтобы ее растворить при использовании в кулинарных целях.

ЗАПРАВКИ

Кулинарное «имбирное масло»

>- Оливковое масло — 100 мл,

>- Свежий имбирный корень — 50 г.

• Предварительно очищенный свежий корень имбиря нарежьте тонкими ломтиками, положите их в небольшой ковшик или сковородку, залейте маслом и нагревайте на не слишком сильном огне.

• Когда имбирь потемнеет, снимите с огня и дайте остыть. Удалите кусочки имбиря (процедите или выловите вилкой).

Примечание: Пропорции вы можете определить для себя самостоятельно — в зависимости от требуемой концентрации имбирного аромата. Я использую имбирь размером с грецкий орех на 2 стакана масла — получается очень концентрированный острый вкус с сильным ароматом. Такого масла для заправки нужно очень мало — буквально несколько капель.

Готовое «имбирное масло» можно использовать для заправки салатов, приготовления соусов и приправ к различным блюдам (например, к рису, макаронам и т. д.), а также для десертов.

Лучше каждый раз готовить свежее масло, но если вы не израсходовали его целиком, то остатки можно хранить в холодильнике в герметичной таре.

Имбирный уксус (уксусный настой из порошка имбиря)

Уксусный настой обычно используется в кулинарии в качестве заправок для салатов.

Ингредиенты для небольшой порции:

>- Имбирь молотый — $^1/_2$ ч. л.,

>- Уксус столовый (3 %) — 1 стакан.

• Прогрейте (ошпарьте кипятком) банку и высыпьте туда порошок имбиря.

• Залейте уксусом. Закройте крышкой, укутайте полотенцем и настаивайте 12–20 часов.

• После настаивания процедите через марлю, сложенную в 4 слоя. Если этого не сделать, то уксус станет слишком острым на вкус.

> Применяемый в кулинарии и носящий ярко выраженный лечебный эффект, имбирный уксус имеет широкое распространение в Азии и США. В России он малоизвестен, но рекомендуется врачами в качестве

сопутствующего или дополнительного средства для стимулирования пищеварения, устранения метеоризма, избавления от колик, снижения эффектов несварения пищи, а также стимулирования кровообращения и устранения воспалительных процессов в суставах. В народной медицине его также используют как тонизирующее средство при обмороках, головокружении и слабости:

Используйте имбирный уксус вместо обычного при заправке салатов — и помимо аромата и вкуса вы заодно получите полезный продукт. А в трудной ситуации флакон с живительным уксусом всегда окажется у вас под рукой.

Имбирный уксус с соком имбиря

Этот уксус лучше готовить непосредственно перед заправкой салата — при хранении вкус остается, но аромат исчезает.

Ингредиенты для небольшой порции:

>- Имбирь тертый — $^1/_2$ ч. л. (или имбирный сок — 5–6 капель),

>- Уксус (3 %) — 1 ст. л.

• Натрите небольшой кусочек свежего корня имбиря на мелкой терке, процедите через цедилку (например, чайное ситечко).

• Смешайте с уксусом.

• Если у вас есть готовый сок имбиря, можете воспользоваться им.

Имбирный уксус с эфирным маслом имбиря

Вкус имбиря здесь будет заметен не так отчетливо, зато этот уксус будет намного более ароматным, чем уксус из предыдущих рецептов. Поэтому хранить его нужно не в настольной уксуснице, а только в плотно закупоренной посуде. Наливать его в блюда необходимо непосредственно перед использованием.

>- Уксус столовый (3 %) — 100 мл,

>- Эфирное масло имбиря — 5 капель,

>- Сахар — 1 ч. л.

• В столовый уксус добавьте имбирь и сахар, тщательно перемешайте.

• Этот уксус можно использовать сразу. Храните в плотно закупоренной бутыли.

Полезные советы:

1. В зависимости от вашего вкуса и блюд, которые вы будете заправлять имбирным уксусом, вы можете использовать не простой столовый уксус, а яблочный

или любой другой.

2. Некоторые продукты рекомендуется сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Вы можете воспользоваться для этого имбирным уксусом: окуните кулинарную кисточку (они продаются в магазинах и чаще используются для смазывания сковороды для блинов или при изготовлении выпечки) в уксус и слегка потрясите над вашим блюдом, разбрызгивая капли. Если вам надо сбрызнуть авокадо, то, нарезав или вынув его ложкой, можете пройтись по нему кулинарной кисточкой, смоченной в имбирном уксусе.

3. Для того, чтобы «оживить» упавшего в обморок человека, нужно 3–5 капель имбирного уксуса разбавить в 1 ч. л. холодной воды, смочить ватный тампон и протереть лоб и виски. Такие же действия вы можете предпринять, почувствовав слабость или головокружение.

4. При использовании имбирного уксуса для маринования рыбы и мяса (например, для шашлыка), лучше использовать уксус на основе имбирного порошка.

5. При изготовлении маринадов для овощей и фруктов, лучше использовать уксус на соке имбиря.

6. Для заправки салатов (особенно при использовании его в диетах похудения) лучше использовать уксус на основе эфирного масла имбиря.

Пряная горечь

Это великолепная заправка, которая часто применяется в кулинарии, но может использоваться и при лечении различных заболеваний (от геморроя до диабета).

>- Сок алоэ — 1 ч. л.,

>- Порошок имбиря — 1/4 ч. л.,

>- Куркума — 1/4 ч. л.

• Оторвите веточку взрослого алоэ (3–4 года), выжмите из нее сок или натрите без кожицы на терке.

• Добавьте имбирь и куркуму и принимайте 1 раз в день во время еды 1–2 раза в неделю (можно заправить этой смесью овощной или фруктовый салат, холодную рыбу, нежирный творог). Во время обострения болезни принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Базовый масляный настой имбиря

>- Порошок имбиря — 1 ч. л.,

>- Масло растительное — 1 стакан.

• Поместить порошок имбиря в сухую банку и залить

разогретым почти до кипения (но не кипящим!) маслом.

• Закройте крышкой, укутайте полотенцем и настаивайте 30 минут.

• После этого процедите настой.

Примечание: Масляный настой чаще используется в кулинарных целях, но может применяться и в ароматерапии, в компрессах, а также при массаже и растираниях.

Уксусная заправка с имбирем и соей

>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,

>- Чеснок — 1 зубчик,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Лук шалот — 30 г,

>- Рисовый уксус — 60 мл,

>- Масло кунжутное (прокаленное) — $^{x}/_{2}$ ч. л., >- Масло растительное — 120 мл,

>- Соль.

• Лук шалот мелко нарубите.

• Чеснок измельчите, разотрите с солью. Выложите смесь в блендер, добавьте уксус, измельченный лук, имбирь, кунжутное масло, соевый соус и соль по вкусу. Все измельчите в пюре.

• Влейте в смесь масло и взбейте еще раз.

Масло с имбирем и эстрагоном

>- Масло сливочное — 30 г,

>- Имбирь тертый — 2 ч. л.,

>- Эстрагон свежий измельченный — 2 ч. л.,

>- Соль, перец черный молотый.

• Масло оставьте на 15 минут при комнатной температуре и разомните вилкой.

• Добавьте остальные ингредиенты, посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте.

Тайская имбирная заправка

>- Лук шалот — 100 г,

>- Чеснок — 1 зубчик,

>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,

>- Рисовый уксус — 50 мл,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Масло кунжутное — 5 капель,

>- Масло арахисовое — 150 мл,

>- Перец жгучий красный.

• Лук очистите и мелко нарежьте.

• Чеснок измельчите и смешайте с луком, добавьте немного соли и переложите в блендер.

• Добавьте уксус, имбирь, соевый соус и теплое кунжутное масло. Посолите, поперчите по вкусу.

• Измельчите все до консистенции пюре, добавьте арахисовое масло и взбейте еще раз.

Имбирная подливка

>- Масло растительное — 90 мл,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Лимонный сок — 1 ст. л.,

>- Чеснок — 1 зубчик,

>- Имбирь — 1 см.

• Имбирь очистите и натрите на мелкой теркой.

• Добавьте измельченный чеснок, соевый соус и лимонный сок. Все тщательно перемешайте.

• Влейте растительное масло и перемешайте еще раз.

Примечание: эту подливку подавайте с мясом, приготовленным на гриле.

ИМБИРНАЯ ПАСТА

Имбирная паста имеет очень широкий спектр применения. В кулинарии ее применяют в процессе приготовления различных горячих блюд, в первую очередь, в процессе запекания мясных и рыбных блюд. Кроме того, ее используют в лечебных целях (наружно, перорально, при наложении компрессов).

Паста из свежего имбиря

>- Свежий имбирь.

• Натрите свежий корень имбиря на мелкой терке — паста готова!

Примечание: Использовать эту пасту можно для заправки салатов, приготовления имбирного чая и других напитков, а также для ароматизации горячих блюд (за 5 минут до готовности). Готовить такую пасту лучше всего непосредственно перед использованием.

Кроме того, она используется в лечебных целях. Например, она поможет быстро вытянуть гной из угрей и фурункулов. Также ее рекомендуется использовать при головных болях и мигренях (втирать в виски).

Паста с порошком имбиря

>- Имбирный порошок — 2 ч. л.,

>- Горячая вода — 50 мл.

• Насыпьте в блюдце или небольшую пиалу немного имбирного порошка — столько, сколько нужно для одноразового применения.

• Добавьте к нему несколько капель кипятка и тщательно размешайте, чтобы получилась густая кашица — это и будет имбирная паста.

Примечание: В кулинарных целях можно сделать пасту пожиже, чтобы было удобно обмазывать ею, к примеру, мясо, рыбу и птицу при запекании в духовке.

В лечебных целях желательно, чтобы консистенция была довольно густой (нанесите ее на больной участок и равномерно распределите легкими круговыми движениями или используйте ее в компрессе) — такая паста лучше, чем паста из свежего имбиря помогает при ушибах, растяжениях, остеохондрозе и заболеваниях суставов.

СОУСЫ

Имбирно-томатный соус

>- Имбирь молотый — 1 ч. л.,

>- Помидоры — 1,5 кг,

>- Зелень петрушки измельченная — 2 ст. л., >- Масло растительное — 2 ст. л.,

>- Соль, перец черный молотый.

• Имбирь и измельченные очищенные помидоры сложите в толстодонную кастрюлю и тушите на слабом огне под крышкой полчаса.

• Добавьте соль, перец, рубленную зелень, растительное масло.

Примечание: подавайте такой соус к рису и картофелю.

Соус из манго с имбирем

>- Клубника — 500 г,

>- Манго — 150 г,

>- Лимон — 1 шт.,

>- Сахар — 2 ст. л.,

>- Имбирь — 3 см.

• Ягоды переберите и тщательно промойте. Манго очистите от кожицы и косточки и нарежьте кубиками.

• Из лимона выжмите сок.

• Клубнику, манго и сахар смешайте, оставьте на полчаса, чтобы образовался сок.

• Сделайте из ягод и манго пюре, добавьте очищенный и натёртый на мелкой терке имбирь и лимонный сок, взбейте в блендере еще раз.

Имбирно-луковый соус к креветкам

>- Лук зеленый — 1,5 ст. л.,

>- Имбирь — 2 см,

>- Херес — 1 ст. л.,

>- Соевый соус — 1 ст. л.,

>- Бульон куриный — 70 мл.

• Имбирь очистите и натрите на терке.

• Смешайте зеленый лук, имбирь, херес, соевый соус и бульон.

• Вылейте смесь в воку, доведите до кипения, уменьшите огонь и проварите еще 2 минуты.

Кисло-сладкий китайский соус для мяса

>- Лук репчатый — 100 г,

>- Чеснок — 2 зубчика,

>- Имбирь (корень) — 1 см,
>- Соевый соус — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 2 ст. л.
>- Шерри — 2 ст. л.,
>- Уксус — 1 ст. л.,
>- Кетчуп — 3 ст. л.,
>- Сахар коричневый — 15 г,
>- Апельсиновый сок — 0,5 стакана,
>- Крахмал — 1 ст. л.,
>- Вода — 50 мл.

• Имбирь очистите и натрите на терке.

• Лук репчатый очистите и нарежьте мелкими кубиками.

• Чеснок пропустите через пресс.

• Смешайте лук, чеснок и имбирь и обжарьте на раскаленном масле в течение 2 минут.

• Смешайте шерри, кетчуп, соевый соус и апельсиновый сок. Влейте эту смесь в сковороду и вскипятите.

• Крахмал разведите холодной кипяченой водой и добавьте к соусу. Готовьте соус до загустения.

Морковный соус к рыбе

>- Морковь — 300 г,
>- Имбирь — 1,5 см,
>- Масло сливочное — 2 ст. л.,
>- Апельсиновый сок — 100 мл,
>- Бульон овощной — 300 мл,
>- Сливки (20 %) — 75 мл,
>- Соль, перец, кумин.

• Морковь очистите и нарежьте кружками.

• Имбирь очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

• Потушите имбирь и морковь на сливочном масле, добавьте соль, перец и кумин.

• Влейте апельсиновый сок и бульон, доведите до кипения и варите 20 минут.

• Снимите смесь с огня, переложите в блендер, измельчите в пюре, добавьте сливки и еще раз взбейте.

Крем-соус из кешью

>- Кешью — 150 г,
>- Лимонный сок — 1/4 ч. л.,
>- Имбирь — 1,5 см,
>- Перец зеленый острый — 1 стручок,
>- Вода — 80 мл,
>- Кинза — 2 ст. л.

• Имбирь очистите и натрите на мелкой терке.

• Смешайте орехи кешью, лимонный сок, имбирь, воду и

перец. Выложите все в блендер и взбейте до консистенции пюре.

• Переложите соус в миску, добавьте кинзу и тщательно перемешайте.

Примечание: этот соус густеет, когда стоит в холодильнике, так что можете разбавить его холодной кипяченной водой.

Соус абрикосово-миндалевый

>- Абрикосы сушеные — 400 г,
>- Сахар коричневый — 1,5 стакана,
>- Лук репчатый — 100 г,
>- Миндаль — 75 г,
>- Уксус винный — 500 мл,
>- Яблоко — 100 г,
>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,
>- Кориандр (семена) — 1,5 ст. л.,
>- Соус красный острый — по вкусу,
>- Соль.

• Яблоко очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками.

• Абрикосы измельчите, добавьте к ним яблоки.

• Миндаль ошпарьте кипятком и нарежьте.

• Имбирь и семена кориандра разотрите вместе.

• Смешайте все ингредиенты, поставьте на слабый огонь и варите, помешивая, пока сахар не растает.

• Накройте соус крышкой и варите на медленном огне 1 час.

Пряный соус из тыквы

>- Лук репчатый — 100 г,
>- Тыква — 700 г,
>- Помидоры — 100 г,
>- Томатная паста — 2 ст. л.,
>- Чеснок — 5 зубчиков,
>- Лимонный сок — 100 мл,
>- Кумин молотый — 1 ч. л.,
>- Паприка сушеная — 1 ч. л.,
>- Перец жгучий красный — на кончике ножа,
>- Имбирь молотый — на кончике ножа,
>- Соль, сахар,
>- Кинза измельченная — 2 ст. л.

• Тыкву очистите от кожуры и семян, мякоть нарежьте на кубики.

• Помидоры очистите от кожицы и семян, мякоть нарежьте на кубики.

• Лук очистите и нарежьте на мелкие кубики, чеснок пропустите через пресс.

• В сковороде разогрейте масло, добавьте лук и половину чеснока. Спассеруйте все до мягкости, добавьте тыкву и тушите

10 минут, затем всыпьте кумин, паприку, имбирь и карри. Все перемешайте и тушите еще пару минут.

• Добавьте помидор, томатную пасту, острый перец, соль и сахар по вкусу. Тушите до тех пор, пока мякоть тыквы не станет мягкой.

• Снимите соус с огня, вылейте в блендер и измельчите в пюре. Добавьте лимонный сок, оставшийся чеснок и перемешайте.

• Подавайте соус с овощами и мелко нарубленной кинзой.

ПРИПРАВЫ

Чатни (приправа) из свежего имбиря

>- Имбирь тертый — 1 стакан,

>- Лимонный сок — 375 мл,

>- Соль.

• Смешайте тертый имбирь и лимонный сок, посолите по вкусу и тщательно взбейте.

Яблочное чатни с имбирем

>- Яблоки — 1,5 кг,

>- Лук репчатый — 500 г,

>- Изюм — 400 г,

>- Сахар коричневый — 400 г,

>- Имбирь молотый — 1 ч. л.

>- Горчица (сухая молотая) — 1 ст. л.

>- Уксус винный белый — 1,5 стакана,

>- Перец красный жгучий — $^1/_2$ ч. л.

• Яблоки промойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте крупными кубиками.

• Лук очистите и нарежьте крупными кубиками.

• Сложите в кастрюлю лук и яблоки, добавьте промытый изюм, сахар, имбирь, горчицу, уксус и перец. Доведите до кипения и варите полчаса.

• Когда испарится жидкость, варите до тех пор, пока соус не загустеет.

• Готовые чатни разлейте по чистым банкам и герметично закупорьте.

Песто с мятой и имбирем

>- Имбирь (корень) — 1 шт.,

>- Мята измельченная — 2,5 стакана,

>- Цедра лимона тертая — 1,5 стакана,

>- Орехи кешью — 100 г,

>- Масло оливковое — 125 мл,

>- Чеснок — 1 зубчик,

>- Сахар — V_4 ч. л.

• Имбирь очистите и нарежьте кубиками.

• Орехи кешью прокалите на сухой сковороде.

• Выложите измельченный имбирь в блендер, добавьте чуть-чуть воды и перемешайте до консистенции пюре.

• Добавьте мяту, цедру лимона, орехи, чеснок и сахар, взбейте еще раз.

• В смесь залейте оливковое масло и окончательно взбейте.

Чатни большой

>- Помидоры — 0,5 кг,
>- Яблоки — 350 г,
>- Лук репчатый — 175 г,
>- Перец сладкий — 50 г,
>- Сельдерей — 0,5 клубня,
>- Изюм — 85 г,
>- Лимонная цедра тертая — 1 ст. л.,
>- Сахар — 100 г,
>- Уксус (3 %) — 500 мл,
>- Имбирь молотый — 1 ч. л.

• Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте средними кубиками.

• Помидоры очистите от кожицы и нарежьте дольками.

• Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками.

• Перец очистите от семенной коробки и нарежьте полукольцами.

• Смешайте все овощи, добавьте лимонную цедру. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и добавьте уксус, соль сахар, имбирь. Держите смесь на медленном огне 1 час, накрыв крышкой.

• Готовые чатни перелейте в чистые банки и герметично закупорите.

Соус «Дхания чатни»

>- Тмин — 1 ч. л.,
>- Кунжут (семена) — 3 ст. л.,
>- Кокос тертый — 50 г,
>- Чили зеленый — 1 шт.,
>- Имбирь тертый — 2 ст. л.,
>- Кинза измельченная — 1 стакан,
>- Вода — 30 мл,
>- Сметана — 50 г,
>- Соль, сахар.

• Обжарьте на слабом огне на сухой сковороде семена тмина, кунжута и тертый кокос. Постоянно помешивайте, пока кокосовый орех немного не потемнеет.

• Добавьте остальные компоненты, перемешайте и вылейте в блендер. Взбейте все до однородного состояния. Готовый соус подавайте сразу или храните в холодном месте не более двух суток.

Чатни из свежего кокоса

>- Кокос тертый — 1 стакан,
>- Сахар — 1 ст. л.,
>- Имбирь молотый — 10 г,

>- Кориандр молотый — 1 ст. л.,
>- Лимонный сок — 50 мл,
>- Чили — 2 стручка,
>- Соль.

• Кокос мелко натрите.

• Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и варите до загустения.

Томатно-гороховый соус

>- Горох мелкий — 1 стакан,
>- Гхи — 2 ст. л.,
>- Чеснок — 2 зубчика,
>- Имбирь тертый — 1 ст. л.,
>- Тмин — 1 ч. л.,
>- Помидоры — 200 г,
>- Масло растительное — 1 ч. л.,
>- Соль, сахар.

• Горох залейте на ночь холодной водой. С утра воду слейте, залейте новую и отварите до мягкости.

• Растопите гхи, добавьте имбирь, измельченный чеснок и тмин. Обжарьте до румяного цвета.

• Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Измельченные помидоры положите в толстодонную кастрюлю и варите до мягкости, добавьте пряности.

• Горох смешайте с маслом, солью и сахаром по вкусу. Варите до состояния крема, добавьте помидоры и тщательно перемешайте.

Чатни из манго

>- Манго — 100 г,
>- Масло сливочное — 1 ч. л.,
>- Перец чили — 1 стручок,
>- Чеснок — 1 зубчик,
>- Уксус белый винный — 2 ст. л.,
>- Масло растительное — 2 ст. л.,
>- Соль, карри.

• Манго очистите от кожицы и косточки, мякоть нарежьте мелкими кубиками.

• Измельченное манго обжарьте на сливочном масле. Добавьте тонкие колечки чили и измельченный чеснок.

• Смесь снимите с огня, взбейте в блендере, добавьте соль, сахар, уксус, растительное масло и карри.

• Все тщательно перемешайте.

Приложение
Перевод мер в кулинарии: граммы, ложки и стаканы

Имбирь можно использовать при приготовлении практически любых блюд — с ним делают и мясо, и мороженое, и пряники, и кисели, и согревающие, и охлаждающие напитки.

В этой книге я приводил все рецепты так, как мы готовим дома — измеряя продукты ложками и стаканами. Тем же, кому удобнее измерять в граммах или миллилитрах, привожу таблицы, которые в давние времена составила моя супруга и которые висят у нас в кухне на боковой стенке холодильника. Иногда бывает полезно — знаю об этом и по собственному опыту и по опыту моей жены и детей. Надеюсь, что и вам когда-нибудь пригодится.

Таблица перевода мер

Продукт	**Вес продукта в граммах**			
В чайном стакане	**В граненом стакане**	**В столовой ложке**	**В чайной ложке**	
Жидкие и вязкие продукты				
Вода	250	200	18	5
Варенье	330	270	50	17
Ликер	-	-	20	7
Маргарин растопленный	230	180	15	4
Масло растительное	240	190	17	5
Повидло			36	12
Пюре ягодное	350	290	50	17
Сметана свежая	250	210	25	10

Сметана забродившая	220	185	22	7
Томат-паста		240	25	10
Томат-пюре		220	20	8
Порошки, орехи и специи				
Арахис очищенный	175	140	25	8
Гвоздика в бутонах			20	6
Желатин в порошке	-	-	15	5
Имбирь молотый			12	3
Имбирь свежий корень, натертый (вес/ свойства)[4]			30/4	10/1
Какао порошок	-	-	25	9
Кислота лимонная, кристаллическая	-	-	25	8
Корица молотая	-	-	20	8
Кофе молотый	-	-	20	7
Мак	-	135	18	5
Миндаль (ядро)	160	130	30	10
Перец молотый	-		-	5
Сода питьевая	-		28	12
Соль	325	280	30	10
Яичный порошок	100	80	25	10
Мука и крупы				
Горох нелущеный	200	160	-	-

Горох лущеный	230	175	-	-
Крупа гречневая	210	165	25	7
Кукурузная мука	160	130	30	10
Крупа ячневая	180	140	20	7
Манная крупа	200	160	22	7
Мука картофельная	180	150	30	10
Мука пшеничная 1 сорт	160	130	30	10
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	-
Перловая крупа	230	170	25	8
Пшено	220	170	25	7
Рис	240	180	30	10
Саго	180	160	20	6
Сухари молотые	125	95	15	5
Толокно	140	110	18	6
Фасоль	220	160	-	-
Хлопья кукурузные	50	40	7	2
Хлопья овсяные	100	80	14	4
Хлопья пшеничные	60	50	9	2
Чечевица	210	150	-	-
Другое				
Мед натуральный	-	-	30	9
Сахар пиленый	200	140	-	-
Сахарный песок	230	180	25	10
Сахарная пудра	180	140	25	10

Если вы встретили иностранный рецепт, в котором объем

указывается в чашках (сир), то можно переводить объемы примерно как среднее между чайным и граненым стаканом (1 сир = 237 г = 16 ст. л. воды).

Средний вес штучных продуктов

Продукт	**Вес, г**
Абрикос	40
Апельсин	150
Груша средняя	135
Желатин, листик	2,5
Кабачок	500
Капуста белокочанная	1500
Капуста кольраби	750
Капуста цветная	800
Картофель средний	100
Корень петрушки	50
Лук репчатый средний	75
Морковь средняя	75
Огурец средний	100
Персик	85
Помидор	60-150
Сахар пиленый, 1 кусок	9
Слива	30
Яблоко	40-250
Яйцо без скорлупы	43
Белок яичный	23
Желток яичный	20

Число штук в чайном стакане

Продукт	**Шт.**
Сахара пиленого, кусков	22
Яиц без скорлупы	6
Белков	11
Желтков	12

Примерное содержание пряностей в 1 г:

• перца горького горошком — 30 шт.
• перца душистого горошком — 15 шт.
• гвоздики бутонами — 12 шт.
• лаврового листа — 7 шт.

ПРИМЕЧАНИЕ И СОВЕТЫ

Сейчас продается много мерных ложек, стаканов и иных емкостей. Вы можете использовать их, примеряя на вес в пересчете на стандартные меры, сложившиеся в XX веке.

Кстати, и понятие «чайная ложка» или «стакан» сейчас не всегда можно использовать при приготовлении пищи, особенно там, где нужна строгая дозировка, например, в выпечке. Поэтому очень рекомендую — выделите специальную мерную посуду у себя на кухне, тщательно измерьте один раз — сколько в нее входит продуктов, а затем пользуйтесь в свое удовольствие.

Самое простое — вода. Проверьте, сколько воды вмещается в ваши чашки и стаканы, выберите те, которые близки к рекомендуемым в рецепте, и в дальнейшем будете точно знать, какой чашкой лучше мерить объем.

Особо предупреждаю, что если вы взяли вместо стандартного граненого стакана более широкую чашку, в которую входит 200 мл воды, то измерять этой чашкой сухие продукты надо с осторожностью: насыпая муку или крупы «с верхом», вы можете ошибиться: в чашке может оказаться больше продукта, чем в стакане, поскольку горка сверху будет больше.

Желаю успехов и отличного настроения! Я уверен, что имбирь сделает вашу жизнь немного лучше!

notes

Примечания

1

См. книги: Имбирь-целитель. Лечит болезни уже более 3000 лет (М.: АСТ, 2011. — 160 с.); Имбирь. Полный справочник для здоровья и долголетия (М.: АСТ, 2011. — 480 стр.) и др.

2

«Уха» — множественное число от слова «ухо», оставшееся в старорусском языке (как *бока,* а не *боки, глаза,* а не *глазы).* Ухой на Руси много веков называли любой суп, сваренный из ушей и языка, грудины и других частей домашних животных и птиц. Позже, уже в конце XIX века, слово «уха» закрепилось за рыбным супом.

3

Можно заменить любым вашим любимым цитрусом.

4

По своим кулинарным и лечебным свойствам 1 ч. л. порошка имбиря заменяет 1 ст. л. натертого свежего корня имбиря.